

Menstruar é político: notas (auto)etnográficas sobre Educação Menstrual Emancipadora

Larissa Pelúcio

Livre-docente em Estudos de Gênero, Sexualidade e Teorias Feministas/Universidade Estadual Paulista

<https://orcid.org/0000-0001-6212-3629>

larissa.pelucio@unesp.br

“Você agora é uma mocinha”

Aos 59 anos, eu sabia muito pouco sobre menstruação. Apesar de ter menstruado aos 10 anos, o que me deixou revoltada com a vida e num mau humor que eu descontava na minha mãe e em lágrimas no banheiro. Passei 44 anos menstruando sem saber quase nada sobre o ciclo menstrual. Tive três filhas que herdaram de mim essa ignorância. Na escola, mesmo nos anos de 1990 e 2000, quando elas cursaram a Ensino Fundamental II e o Ensino Médio, tudo que aprenderam não estava distante do que eu mesma havia aprendido, folheando os livros que minha mãe me deu naquele longínquo 1973, quando, pela primeira vez vi uma mancha de sangue em minha calcinha.

“Você agora é uma mocinha” é uma frase horrível. É como uma sentença contra a infância que ainda nos habita. Espero que eu mesma não a tenha repetido para as minhas filhas. Já não me lembro, mas é provável que eu também tenha desfiado todo aquele novelo emaranhado de lugares comuns, fazendo de uma certa ignorância ancestral, uma forma de educar crianças e pessoas que menstruam.

Apreendi com Carolina Ramirez, uma das fundadoras do projeto colombiano *Princesas Menstruantes*¹, que é fundamental incluir a palavra “meninas” na expressão “pessoas que

1 O Projeto *Princesas Menstruantes* foi idealizado pela psicóloga Carolina Ramirez Vásquez (que assina na maior parte das suas produções com o sobrenome Ramirez) e Claudia Monsalve Arboleda, hoje coordenadora acadêmica da *Escuela de Educación Menstrual Emancipadas*. Arboleda tem formação em Serviço Social. Aproveito para agradecer imensamente a Claudia pelo encontro em Medellín. Uma entrevista regada por muitas informações, bom papo e trocas riquíssimas.

menstruam”. Desde a primeira aula do *Diplomado en Educación Menstrual*, que cursei com fins etnográficos ao longo de seis meses, entre março e agosto de 2024, Carolina destacou que essa escolha é antes de tudo política. Em breve, apresentarei a *Escuela de Educación Menstrual Emancipadas*, seus conceitos estruturantes e outros elementos etnográficos que compuseram minha experiência imersiva como aluna do diplomado².

Voltemos a 1973, ao dia seguinte daquela tarde em que entrei em luto por não ser mais criança. Minha mãe me deu um sutiã verde claro, estilo camisetinha; uma calcinha rendada bege, de fundo plastificado e com presilhas para fixar as alças do “modess” (nome da marca, mas era como chamávamos os absorventes higiênicos naquele então). Entre essas prendas, não sei dizer qual delas eu mais detestei. O kit “agora você é uma mocinha” também continha um livro, mais um, dos muitos que minha mãe me dava sobre o que devia se chamar naquele tempo de “educação sexual”³. Ele era bonito, ilustrado e didático, mas em nenhuma página eu encontrei explicação para minha tristeza imensa e pela vergonha que estava sentido. Como, provavelmente, eu era a única menina no mundo que estava passando por aquilo (sim, eu acreditava nisso), enquanto as outras celebravam aquela interrupção sangrenta da infância, eu tinha certeza que ninguém me entenderia. Que ririam de mim, e que nenhum livro poderia me acolher.

Na escola ia ser pior. Entre 1968 e 1973, o “autorismo moralista” estava hipertrofiado (Rosenberg, 1985). De maneira que levar a educação sexual para o currículo formal passava pelo crivo de clérigos, militares e educadores que acreditavam que aquele deveria ser um tema de alçada exclusiva da família. Não é difícil imaginar o silêncio retumbante em torno de temas como menstruação, gravidez e prevenção no âmbito familiar, nos anos ditatoriais.

Parafraseando Michel Foucault (1999, p. 14), quando o tema é a menstruação e seu ciclo, ouvimos educadoras/es falarem prolixamente de todo o silêncio que se construiu em torno do sangramento menstrual, em lições obstinadas em detalhar o que não se diz.

2 Este artigo deriva de pesquisa financiada pela Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo, intitulada “Menstruação e tecnopolíticas de resistências ativismos feministas e plataformização do ciclo menstrual” (Auxílio de Pesquisa Regular - Processo 2022/14937-3). Esta pesquisa conta ainda com financiamento do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), e constitui o projeto de pesquisa associado à Bolsa Produtividade (PQ-2, Processo 309923/2022-0).

3 Fúlvia Rosenberg, em artigo publicado em 1985, faz minucioso apanhado das discussões sobre a implementação de Educação Sexual nas escolas ao longo de duas décadas (1960 a 1980), evidenciando como a moral vigente durante os anos da ditadura militar no Brasil obstaculizou o debate sobre a inclusão de conteúdos que envolvessem qualquer tipo de abordagem sobre o tema. A perseguição e mesmo punições a professoras e professores que ousaram levar temas referentes à sexualidade está bem documentada no artigo de Rosenberg. Ainda assim, tive acesso a livros que me foram presenteados por minha mãe, estudante de pedagogia à época.

Zallocco (2019) destaca que a menstruação tem sido regulada, familiar e educativamente silenciada e socialmente castigada ao longo da história, principalmente nas sociedades ocidentais, inclusive, na atualidade. A autora ainda menciona que na sociedade atual, a influência do saber biomédico na educação, os materiais pedagógicos para falar sobre o ciclo menstrual e a indústria publicitária têm contribuído para associar à menstruação com uma alta carga simbólica negativa, associada ao medo, à vergonha e à opressão dos corpos que menstruam, as mulheres cisgênero, os homens trans, e algumas pessoas não binárias (Marin & Cassiani, 2021, p. 96).

O mutismo e a ignorância (no sentido de se ignorar) que cercava a menstruação, e outras orientações e informações sobre sexualidade nas conversas de família, não deixou de ser a regra (Costa et.al, 2021). Mulheres, que como eu, tinham entre 10 e 14 anos nos anos de 1970, foram entrevistadas por Maria Luísa Eleutério Mundim, Milena Polizelli Leite de Souza e Vitor Castalões Gama (2021). Como eu, algumas delas, quando menstruaram, moravam no Plano Piloto, em Brasília, e pertenciam à classe média. Como eu, todas tiveram medo quando veio a menarca, aquele primeiro sangramento. M., uma mulher de 68 anos e que teve o primeiro sangramento aos 9, relatou a Mundim e colaboradoras (2021, pp. 235-236) que ao menstruar, foi informada que estaria pronta para ser mãe.

M. foi ensinada que todo o tormento que ela passava uma vez ao mês era necessário para se ter filhos, mas ela enfrentou dificuldades quando mais velha precisou de assistência médica para engravidar. Quanto a D [67 anos], que só foi aprender sobre o que era o ciclo menstrual depois de adulta, por meio de um programa de televisão, ela reforça que o acesso à informação para sua geração era altamente defasado e difícil.

Décadas depois, minhas filhas estavam mais informadas. Mas, na escola só tiveram acesso a conteúdos sobre corpo e sexualidade nas aulas de Ciências, ao fim do Ensino Fundamental. Bem, antes tarde do que nunca. Mas, acho que todas, todes e todos, sabemos que a educação menstrual, quando trabalhada em escolas, tende a ser higienista, determinista e biomédica (Marin & Cassiani, 2021, p.94). Acrescento que esta educação é muitas vezes misógina. Sensualiza, a partir de discursos que simulam o cuidado, o corpo menstruante. Aprofunda-se, assim, perspectivas essencialistas e binárias sobre os gêneros⁴.

4 Ainda que a semenarca, o início da produção de sêmen para os garotos, também venha carregada de desconhecimento e medo, os meninos costumam ser informalmente ensinados que agora são homens e isso lhes dá privilégios de gênero, desde que se esforcem para se mostrarem heterossexuais (Guimarães, 2023).

Es necesario mencionar que cuando una niña menstrúa por primera vez se le otorga el estatus de mujer sexuada sostenido en el mandato hegemónico y heteronormado que reduce la menstruación exclusivamente a la capacidad reproductiva. Es decir, la menarca resulta un evento riesgoso para la niña en contextos sociales misóginos (Vásquez, 2022, p. 99).

Portanto, se tornar uma “mocinha”, num quadro de pouca informação para além dos aspectos biologizantes, ainda é um evento envolto em tabus que, ao fim, controlam a sexualidade de pessoas que são assignadas com meninas ao nascerem, desde quando estas ainda são muito jovens. O tabu menstrual, como discutem Carolina Ramírez Vásquez (2022) e Eugenia Tarzibachi (2017), é mesmo um aliado do patriarcado⁵. Aprendi isso muitos anos depois, quando eu não sangrava mais e passava a viver, desta vez criticamente⁶, um outro tabu, o da menopausa.

O tabu em torno da menstruação é tão poderoso que fez com que acreditássemos em TPM⁷ como uma condição patológica que torna insuportável a pessoa que menstrua. Fomos ensinadas que o sangue menstrual é uma espécie de “maldição”, uma falta, um útero vazio, um mês a mais no qual desperdiçamos o sangue da descamação do endométrio em cólicas que comprovam nossa condição de corpos naturais demais para merecerem a civilização.

O sangue menstrual ofende os esforços civilizatórios. Assim, aprendemos que é preciso esconder o máximo possível qualquer evidência de que estamos menstruadas, o que inclui manchar-se. Aprendemos que menstruar é vergonhoso; que um corpo menstruando, mesmo que seja de uma criança de 10 anos, é um corpo que está em perigo e pode, até mesmo, engravidar.

Com a chegada da menarca, éramos imediatamente advertidas sobre uma série de proibições: não participar de determinadas atividades domésticas, como o preparo de certos alimentos; não lavar os cabelos; não pisar descalça no chão ao acordar. Eram

5 Como Joan Abelda e Anastacia Infantes 2021, p. 3), a partir de Gerda Lerner (1990) o Gayle Rubin em su conocido artículo sobre el tráfico de mujeres (1986), condiciona la existencia de mujeres y hombres en tanto que se trata de un sistema de dominación jerárquico, un sistema de exclusión basado en una división sexual del trabajo y los espacios-tiempos, a partir de una supuesta biología significativa”

6 No próximo capítulo explorarei a dimensão teórico-política da menopausa a partir de minha experiência etnográfica como aluna do curso de *Educación Menstrual Emancipadora*.

7 TPM é a sigla para Tensão Pré-Menstrual ou SPM, Síndrome Pré-Menstrual. “A SPM pode ser compreendida como um desenvolvimento contemporâneo desse dispositivo no qual o corpo da mulher é analisado, qualificado e desqualificado e principalmente integrado ao campo das práticas médicas por uma patologia que lhe seria ‘intrínseca’. Enquanto construção complexa, a SPM pode ser articulada a um dispositivo de saber e poder integrado ao campo das práticas médicas e também ao cotidiano das estratégias de poder entre homens e mulheres, mães e filhos, patrões e empregadas, apresentando pontos de resistência e servindo para justificar a desigualdade entre os gêneros, fundamentando-as na própria natureza. (Mariano, 2012, p. 64).

restrições ao cuidado de si, ao gesto cotidiano, que carregavam o peso de um aprendizado doméstico e popular, transmitido de forma intergeracional. No campo do lazer, também se nos impunham limites: não entrar em rios ou açudes, não correr, não andar de bicicleta, não pular corda, não brincar como antes. Em muitas regiões do Brasil, como mostram os relatos de meninas sertanejas estudadas por Virgínia Palmeira Moreira (2013), o início da menstruação significava não apenas a chegada de um risco — o de engravidar —, mas a interrupção de uma infância corporalizada na liberdade de brincar e circular. Em vez disso, impunha-se a postura da “mocinha”: sentar direito, cuidar do corpo, não se expor. As meninas que antes podiam “andar à toa”, como se dizia, passavam a ter seus passos medidos. Tais restrições, como mostram também os registros etnográficos analisados por Cecília Sardenberg (1994), não são apenas culturais, mas operam como tecnologias de gênero, inscritas em práticas que situam o corpo que sangra como perigoso, poluído, fora do lugar. A depender da região, da religião ou da cosmologia local, o sangue menstrual podia interromper processos como a queima da cerâmica ou espantar os peixes de um manguezal — o que justificava, entre outras coisas, o afastamento das meninas menstruadas de atividades coletivas, artísticas ou rituais.

Um aprendizado doméstico e popular que começou a mudar em regiões urbanas brasileiras bem no momento em que eu menstruei. Nos anos de 1970, entre a classe média brasileira, se estabelecia um modo “moderno” de se menstruar: absorventes descartáveis em lugar de panos reutilizáveis, associando esse insumo à liberdade feminina. Não foi diferente em outros países sul-americanos (Tarzibachi, 2017), onde a chamada indústria dos “cuidados femininos” investia na imagem da mulher que trabalhava fora do lar e nas meninas púberes, que diferente de suas mães poderiam esconder melhor o fato de estarem menstruadas, se livrarem do “risco” das “constrangedoras” manchas de sangue e mais: não terem de lidar com seu próprio sangue ao higienizarem paninhos, que também deveriam ser mantidos fora do olhar dos outros, sobretudo, dos homens.

Meu interesse em torno de processos endócrinos/fisiológicos como menstruar e parar de menstruar, se deu quando conheci os aplicativos para o monitoramento do ciclo menstrual⁸. Esses Rastreadores de Ciclo Menstrual, mais do que monitorar esses processos, estão nos ensinando a como menstruar, combinando slogans emprestados das lutas feministas a uma pedagogia mecatrônica⁹. Segundo Deborah Lupton (apud Paletta,

8 Baixei dois deles, os mais populares segundo as lojas digitais Google e Appel, o Clue Calendário Menstrual e de Ovulação e o Flo Calendário Menstrual. Ao fim, foquei neste último, sobretudo, por um dos seus serviços, chamado de “Papo Privado”, onde pessoas que utilizam o app podem intercambiar informações motivadas por perguntas lançadas pela equipe do Flo. Agradeço a Milla Pizzignacco, minha filha mais nova, quem me alertou para o potencial investigativo dos aplicativos.

9 A pedagogia mecatrônica poderia ser descrita como uma abordagem educacional que articula conhecimentos técnicos e científicos a partir de uma visão crítica e interdisciplinar, promovendo não

Nucci & Manica, 2020, p.06), aplicativos móveis como os *menstruapps* oferecem linguagens específicas que “moldam corpos humanos e pessoas como parte de redes heterogêneas, criando novas práticas e conhecimentos”.

Então, pensei, a menstruação se tornou um tema tecnopolítico, envolvendo *Big Techs* interessadas nessa fonte aparentemente inesgotável que é o sangue menstrual. Evgeny Morozov (2018), um dos críticos mais agudos da extração maciça de dados digitais-pessoais que vem sendo operada por grandes corporações como Amazon, Google, Microsoft, considera os aplicativos como os *menstruapps*, sedutores agentes digitais do neoliberalismo. *Apps* voltados para monitoramento de funções biológicas e fisiológicas não só mineram informações valiosas sobre saúde, ciclos naturais e estados emocionais de usuárias(es), como tendem a acenar com mágicas soluções individuais, diante de temas macrossociais como saúde, pobreza e desemprego.

Diante desse cenário, passei a buscar por meios digitais as resistências feministas articuladas em ativismos menstruais. Foi quando me deparei com *Escuela de Educación Menstrual Emancipadas*, um espaço crítico e de reelaboração dos aprendizados sobre menstruação. Ao explorar todo o site da *Escuela*, entendi que eu precisava fazer o diplomado em educação menstrual, não só para cumprir alguns objetivos de pesquisa, mas porque eu vinha de me dar conta de minha imensa ignorância.

Neste artigo, apresento esta experiência a partir de enfoque autoetnográfico, o que combina a análise reflexiva da própria vivência com uma leitura crítica dos contextos socioculturais em que essa experiência se insere (Poulos, 2021, p. 4). A autoetnografia me permite trabalhar com

múltiplas camadas de reflexividade, uma vez que a pessoa que pesquisa e aquela que é pesquisada são a mesma. Para Grant (2014), pesquisas autoetnográficas desempenham um valioso papel na antropologia: expõem partes de fenômenos culturais que as pessoas vivem, mas não costumam falar. Falam sobre o não dito, advogando contra determinadas invisibilidades e silenciamentos, ao mesmo tempo em que ressaltam a importância da narração, em especial da narração pessoal, nas ciências humanas e sociais (Gama, 2020, p. 190).

A experiência como aluna do Diplomado em educação menstrual, se tornou um campo de investigação em si, permitindo que eu analisasse as transformações nas minhas percepções sobre menstruação, bem como os tensionamentos entre os saberes

apenas habilidades práticas, mas também a capacidade de reflexão ética e política sobre o impacto das tecnologias no mundo contemporâneo. Ao integrar mecânica, eletrônica, computação e automação, essa pedagogia pode tanto empoderar sujeitos para atuar em contextos tecnológicos quanto questionar as lógicas de poder, exploração e exclusão que permeiam a produção e o uso dessas tecnologias.

compartilhados no curso e os que orientavam a maior parte das 12 estudantes que compartilharam comigo seis meses de formação.

Enfim, busquei investigar como o curso articulou epistemologias feministas e decoloniais na abordagem da menstruação e de que maneira isso dialogou com minha hipótese sobre o fluxo de dados emocionais nas tecnologias menstruais¹⁰. Nesse sentido, a reflexividade crítica foi central, permitindo-me compreender os atravessamentos entre teoria e prática, entre aprendizado e vivência, e refletir sobre minha posição como pesquisadora e participante ativa do campo. Esse percurso formativo não foi apenas um dado biográfico, mas um eixo analítico fundamental para compreender como o saber menstrual se constrói no cruzamento entre ativismos, pedagogias feministas e infraestruturas tecnológicas que regulam corpos e afetos.

Para fechar esta introdução, vale marcar que este trabalho se inscreve no campo da (auto)etnografia feminista, entendida aqui como uma abordagem que articula vivência pessoal e análise crítica dos contextos sociais e políticos em que a experiência se insere (Poulos, 2021; Gama, 2020). Utilizo o termo (auto)etnográfico para sinalizar que o material empírico não se limita à minha trajetória pessoal como aluna do curso, mas também se constrói a partir de outras fontes: anotações de campo, conteúdo programático do Diplomado, entrevistas informais com participantes e educadoras, além de materiais audiovisuais, textos e registros institucionais da *Escuela*. Assim, o corpus é composto tanto por minha própria participação no curso, quanto por documentos públicos e experiências compartilhadas por outras integrantes.

Educação menstrual pra quê?

Cada vez que mencionei com colegas da universidade, familiares, amigas e amigos que estava fazendo um diplomado em educação menstrual, me deparei com algumas perguntas: pra quê?; mas o que é isso?; isso existe?; mas o que se aprende num curso desses?. Algumas pessoas tinham dúvidas legítimas, outras apenas achavam aquilo uma grande bobagem, afinal, o que uma mulher cisgênera com mais de 60 anos precisaria aprender sobre menstruação? Aliás, há o que aprender sobre esse tema? Diante destas perguntas eu devolvia com outra: o que você realmente sabe sobre menstruação? Como eu, as pessoas não sabiam mais do que o mínimo. Por fim, tinha a resposta: manter-nos na ignorância tem sido uma eficiente forma de controle.

10 O que não terei como explorar neste artigo. Recomendo fortemente a dissertação de Nicole Baumgarten (2024), para uma visão profunda do potencial pedagogizante dos *menstruapps*. Além do artigo escrito por mim e Eduarda Albrecht (2025).

O próprio saber médico acumula um grande desconhecimento/ignorância sobre a menstruação e a menopausa (Lacquer, 2001; Briden, 2019; Llobet-Valls, 2020), nos educando com pílulas e assombros. A médica feminista Carme Valls Llobet, discute como a medicalização do corpo das mulheres cisgêneros convive, paradoxalmente, com desconhecimento médico sobre estes corpos. Em relação à menstruação, “la ‘medicina oficial’, absolutamente androcêntrica, no entendió ni sus síntomas ni sus malestares” (Llobet-Valls, 2020, p. 103). Tampouco parece ter se esforçado para tal, como mostra Thomas Lacquer em sua genealogia sobre a história do sexo e do gênero na medicina e a criação dos corpos incomensuráveis pelo saber médico (Laqueur, 2001).

Laqueur argumenta que o saber médico sempre esteve intimamente ligado às concepções sociais e políticas de cada época, moldando e sendo moldado pelas estruturas de poder e pelas normas culturais dominantes. Ao longo dos séculos, a medicina não apenas descreveu os corpos, mas os classificou e hierarquizou de acordo com valores morais e políticos, sustentando a diferenciação de gênero e naturalizando desigualdades. No modelo de sexo único predominante até o século XVIII, por exemplo, os corpos femininos eram interpretados como variações imperfeitas dos masculinos, reforçando concepções que subordinavam as mulheres na esfera social. Com a consolidação do modelo de dois sexos, a medicina passou a legitimar discursos sobre a suposta natureza biológica das mulheres, vinculando sua identidade à reprodução e ao controle dos ciclos corporais, especialmente a menstruação. Essa transição demonstra como a ciência médica não opera em um vácuo neutro, mas dialoga constantemente com interesses políticos e sociais, perpetuando desigualdades de gênero ao justificar biologicamente diferenças que, muitas vezes, são construções culturais.

Desde Aristóteles, quem nunca disfarçou seu desprezo pelas mulheres¹¹, o desconhecimento sobre o ciclo menstrual foi substituído pelo poder masculino em teorizar, baseado em conjecturas, sobre os corpos de mulheres. O que era a menstruação e por que, mulheres cis sangravam pela vagina todo mês, tomou muito tempo de estudiosos no final do XIX até metade do XX, período em que a medicina consolidou sua autoridade como produtora legítima do saber sobre os corpos femininos.

A menstruação, antes interpretada como um mecanismo de purgação de um corpo imperfeito, no modelo hipocrático e galênico do sexo único, passou a ser vista, no paradigma

11 Para o filósofo grego, a mulher seria um homem impotente, ou como um menino (Laqueur, 2001, p. 84, nota 70). Carolina Ramirez Vásquez refere-se ao *Tratado sobre a reprodução*, escrito por Aristóteles, para remontar a história do saber ocidental frente à reprodução e à menstruação. No referido livro, seu autor afirma que “la mujer es como si fuera un varón deforme” y que “la descarga menstrual es semen, pero en un estado impuro, es decir carece de un constituyente y uno solo, el principio de alma” (Aristóteles apud Vásquez, 2022, p. 64).

do dimorfismo sexual, como um marcador da natureza reprodutiva feminina, justificando sua exclusão de espaços de decisão política e intelectual. A patologização do ciclo menstrual, com discursos médicos que o associavam a estados de fragilidade emocional e a distúrbios como a histeria, reforçou a ideia de que as mulheres eram regidas por seu aparato biológico frágil. Uma perspectiva determinista que ignorava os condicionantes históricos e sociais. Assim, a medicina, em sua aliança com a ordem patriarcal, manteve sua função de controle sobre os corpos menstruantes reforçando normas de gênero sob a roupagem da objetividade científica.

Em *Mujeres invisibles para la medicina*, Carme Valls-Llobet (2020, p. 9) mostra como os vieses de gênero pautaram a ciência médica desde Galeano e, antes dele, o já citado Aristóteles, até o início do século XXI pelo menos, quando a médica publica o livro referido acima. Ela nos interroga, referindo-se à permanência de abordagens patriarcais e de pesquisas indisfarçavelmente androcêntricas

Cómo es posible que un mundo que se cree científico haya podido olvidar los problemas de la mitad de la población —sin atender, por ejemplo, a la relación del ciclo menstrual con las enfermedades autoinmunes, cuando hace treinta años sí lo relacionaba— y por el contrario haya medicalizado casi todas las etapas naturales de la vida de las mujeres? Si la especialidad de cardiología ha hecho notables avances en percibir las diferencias, ¿por qué no lo han hecho con la misma intensidad las demás especialidades? (Valls-Llobet, 2020, p. 9).

A própria autora responde estas questões ao longo da obra. Para Llobet esse apagamento não é casual, mas sim resultado de uma estrutura biomédica que desconsidera as experiências das mulheres e negligencia pesquisas direcionadas a suas condições de saúde. Ao longo das décadas, os avanços na cardiologia, por exemplo, foram possíveis porque, diante da constatação de que as doenças cardiovasculares se manifestavam de maneira diferente em mulheres e homens, a pressão científica e social exigiu uma adaptação nos protocolos clínicos. No entanto, essa mesma lógica não foi aplicada com a mesma força em outras especialidades, pois os processos biológicos constituídos como exclusivamente femininos — como o ciclo menstrual, a menopausa e as condições autoimunes — continuaram sendo interpretados como anomalias ou estados patológicos que exigem controle médico, em vez de serem compreendidos em suas complexidades naturais.

A lo largo del siglo XX, la Medicina se constituyó como una autoridad indiscutida sobre el cuerpo menstrual, y configuró su saber sobre esos cuerpos desde un estándar que incluyó estrictos patrones de normalidad

(duración, frecuencia). También estableció una serie de modelos de conducta que feminizaron el cuerpo desde la definición de su destino reproductivo “natural” y desde las sugerencias del modo correcto de gestionar las menstruaciones, qué comer, cuánto dormir, cómo poner en actividad el cuerpo en esos días, entre otros (Tarzibachi, 2017, p. 62).

Ao longo do século XX, outro agente educador se soma ao discurso médico, entra em cena a voz do mercado. As empresas voltadas para o que hoje chamamos de *femecare*¹², produtoras de absorventes higiênicos, assim como laboratórios farmacêuticos que se dedicam às pílulas anticoncepcionais e/ou remédios para cólicas, começaram a desempenhar um papel ativo na construção de discursos sobre menstruação, promovendo uma educação menstrual alinhada a seus interesses comerciais. Essas empresas passaram a distribuir panfletos informativos, lançar campanhas publicitárias e realizar palestras em escolas, difundindo a ideia de que a menstruação deveria ser gerida com discrição e higiene, reforçando narrativas que associam o ciclo menstrual ao desconforto e à necessidade de controle.

Como apontam Eugenia Tarzibachi (2017) e Jeane Guien (2023), a intervenção do mercado não apenas influenciou percepções culturais sobre os corpos menstruantes, mas também incentivou a associação entre produtos descartáveis com uma gestão moderna e “higiênica” da menstruação. Assim como as soluções farmacológicas passaram a ser vendidas como respostas universais para vivências menstruais diversas. O saber médico e a lógica mercadológica, operando juntos, consolidaram um modelo no qual a menstruação deixou de ser compreendida em sua complexidade fisiológica e sociocultural, tornando-se uma experiência altamente medicalizada e regulada pelo consumo.

Enfim, faço eco às palavras de Eugenia Tarzibachi (2017) quando a pesquisadora constata que temos uma dívida pendente com as novas gerações frente à educação para a gestão do ciclo menstrual. Para ela, outras narrativas precisam orientar toda uma forma de se educar sobre o processo do adolescer e a relação dessa fase da vida com as transformações pelas quais nossos corpos passam. “Educar sobre los cambios puberales y, en particular, sobre la salud menstrual a las nuevas generaciones de niñas y niños con

12 O termo “femcare” é uma combinação das palavras em inglês “female” (feminino) e “care” (cuidado), referindo-se à indústria dedicada a produtos de higiene e saúde feminina, como absorventes, tampões e outros itens relacionados ao cuidado menstrual. Embora a origem exata do termo não seja claramente atribuída a uma única pessoa ou entidade, ele tem sido amplamente utilizado para descrever esse segmento do mercado. É importante notar que termos relacionados, como “femtech” (tecnologia para a saúde feminina), foram popularizados por figuras como Ida Tin, co-fundadora do aplicativo de rastreamento menstrual Clue, que cunhou “femtech” para descrever a interseção entre tecnologia e saúde feminina. [[ocs.ige.unicamp.br](https://ocs.ige.unicamp.br/ojs/react/article/download/3804/3669/14150?utm_source=chatgpt.com)].

un lenguaje inclusivo, positivo y libre de estereotipos de género es una deuda pendiente” (Tarzibachi, 2017, p. 274).

Já nas primeiras aulas do diplomado em educação menstrual, Carolina Ramirez, quem a turma de número 15, da qual fiz parte, passou a chamar intimamente de Caro, insistiu nesse mesmo ponto: é preciso se construir outras narrativas capazes de desconstruir tabus populares, enfrentar os binarismos genereficados das explicações biologicistas e higienistas que, ao fim, alimentam a vergonha e o medo diante do sangue menstrual. Discursos que têm simbolicamente construído os corpos nascidos com útero como, obrigatoriamente, femininos e heterossexuais.

Uma escola menstruocêntrica

Éramos 12 mulheres de diversos países latino-americanos, México, Uruguai, Colômbia, Chile, Brasil, paradas em frente uma tela, segurando velas acesas, reverentes, ouvindo Caro, “la maestra”, dizer palavras que emocionavam porque falavam de despedida. Naqueles seis meses de encontros quinzenais, sempre on-line, tínhamos nos conectado a tal ponto que criamos grupos de estudos paralelos às aulas e nos empenhamos, sempre que isso foi possível, a nos encontrarmos pessoalmente.

Foi assim, durante o campo etnográfico na Colômbia que, em Bogotá¹³, encontrei Camila, uma de minhas colegas de turma. Ela marcou nossa conversa em *La Casa de la Paz*, um espaço de resistência, forrado de cartazes combativos, que funciona como bar onde se vende produtos diversos feitos por ex-combatentes das FARC (Forças Armadas Revolucionárias da Colômbia) e vítimas do conflito armado, com o objetivo de geração de renda.

Cercadas por grafites, murais e cartazes com frases anticolonialistas, nos sentamos para tomar cerveja feita nas regiões pacificadas da Colômbia, enquanto trocamos nossas experiências sobre o diplomado, que, naquele momento estava no módulo cinco (Reflexiones sobre el panorama político de la menstruación). O nosso entusiasmo com o curso era provocado por motivos distintos e, ao mesmo tempo, por muitos pontos de convergências. Ambas concordamos que a condução de Carolina era envolvente e que havia bastante espaço para expressarmos durante as aulas¹⁴. Além disso, ambas estavam impressionadas com a qualidade do conteúdo bibliográfico. Eu, surpresa em encontrar tantos textos clássicos dos estudos feministas¹⁵ e Camila pela possibilidade de imergir numa

13 Espaço cultural e comunitário localizado em Bogotá, Colômbia, que surgiu após a assinatura do Acordo de Paz de 2016.

14 O que nem todas as alunas do Diplomado concordavam. Em nossas conversas privadas, havia quem sentisse falta de mais ações propositivas e menos teóricas, além de mais tempo para escuta do grupo.

15 Entre os textos clássicos lemos, sempre em espanhol, a introdução do livro *Masculino/Feminino II* -

literatura que não fez parte de sua formação como bióloga. Nós duas, entusiasmadas com tanta literatura feminista sul americana¹⁶. Comentamos sobre a profundidade das leituras¹⁷ e também nos pareceu importante que em muitas aulas síncronas houvesse convidadas especializadas nos temas específicos como menstruação e pessoas transexuais e/ou intersexo; educação menstrual para meninos; funcionamento do aparelho reprodutivo e ciclo menstrual por um enfoque biológico e terapias alternativas para lidar com dores e desconfortos do ciclo. Assim, conhecemos mais de perto o trabalho de Verónica Naranjo, uma das educadoras da *Escuela*, quem me recebeu em Medellín.

Um parêntese para mencionar um dos dias de trabalho de campo na cidade que é a casa da maioria das educadoras da *Escuela Emancipadas*: Medellín, a segunda maior cidade da Colômbia. Encontrei com Verónica no Museu *Casa de la Memoria*, um espaço dedicado à compreensão e superação do conflito armado e das diversas formas de violência que afetaram Medellín e toda a Colômbia por décadas. Naquele dia chuvoso de junho de 2024, acontecia no espaço externo da *Casa*, quase às margens de um riozinho que corta o terreno cheio de árvores e pássaros, a feira das hortas comunitárias. No processo de pacificação de Medellín, as hortas comunitárias se tornaram espaços estratégicos para a reconstrução das relações sociais e a garantia da segurança alimentar. Iniciativas como o projeto *Terrazas Verdes*, criado por Carlos Sánchez, o 'Nene'¹⁸, ressignificam os terraços de casas em bairros historicamente marcados pela violência, transformando-os em hortas urbanas. Nessas hortas, mulheres chefes de família e pessoas com mobilidade reduzida encontram caminhos para cultivar e comercializar seus próprios alimentos, fortalecendo a autonomia econômica e reduzindo a vulnerabilidade ao controle territorial armado. Além

disolver la jerarquía, de Françoise Héritier; Antropología y Feminismo, cap. 1, de Henrietta Moore; Evelyn Sullerot, um fragmento de *Naturaleza Femenina*, entre outros.

- 16 Entre as autoras sul americanas esteve a própria Carolina Ramirez; Adriana Guzmán Arroyo; Eugenia Tarzibachi; Verónica Naranjo Quintero; María Jorgelina Caviglia; José Luis Iglesias-Benavides e Gutierre Tibón. Muitos módulos incluíam vídeos disponíveis na plataforma Youtube como a entrevista com Carme Valls Llobet; Adriana Guzmán Arroyo, e links para sites como *Descolonizo mi cuerpo*; *Mujer Sin Reglas* e *No pausa* (o único sobre menopausa).
- 17 O grupo de estudos que se formou por iniciativa da colega do Uruguai, do qual não tive oportunidade de agenda para participar com consistência, se dedicava, justamente, a explorar o volume de conceitos que cada uma destas leituras trazia. Chegamos mesmo a pedir à professora que nos desse mais tempo para assimilar o conteúdo e realizar os exercícios que estavam ao fim de cada módulo.
- 18 Em 2018, Nene, juntamente com seu irmão, iniciou o projeto *Terrazas Verdes*, que transforma terraços de casas em bairros marginalizados em hortas urbanas utilizando sistemas hidropônicos. O projeto visa proporcionar a mães chefes de família e pessoas com mobilidade reduzida a oportunidade de cultivar e comercializar seus próprios alimentos, promovendo a autossuficiência alimentar e econômica. Além disso, *Terrazas Verdes* inclui componentes de apoio psicossocial e artísticos, fortalecendo os vínculos comunitários e contribuindo para a coesão social (Redacción 100 líderes, *El País*, 05/12/24: https://elpais.com/america-colombia/branded/los-lideres-de-colombia/2024-12-05/carlos-sanchez-nene-el-musico-y-lider-social-que-con-huertas-urbanas-salva-vidas-en-barrios-marginados.html?utm_source=chatgpt.com).

disso, o projeto articula apoio psicossocial e práticas artísticas, potencializando vínculos comunitários e tensionando as estruturas que reproduzem a violência.

Verónica, além de educadora da *Escuela*, é doutoranda em Gênero e Diversidade na Universidad de Oviedo, Espanha e desenvolve o projeto autônomo *Úteras Vibrantes*. No contexto em que nos encontramos, ela, junto com um grupo de mulheres expunham produtos do projeto *Huerta Menstrual*. Tudo que se planta na horta menstrual é voltado para o aplacamento das dores menstruais e outros mal-estares que podem ser tratados com ervas e a baixo custo¹⁹. A *Huerta Menstrual* cresce no *Centro Solidário*, junto com outras hortas comunitárias situadas em um bairro periférico da cidade²⁰. O projeto envolve mais de 500 mulheres.

Considereei importante abrir este longo parêntese, pois percebo o trabalho realizado por meio da horta proposta por Verónica como uma forma de se fazer educação menstrual. Desde 2021 realizando oficinas no bairro, a educadora parte da dor menstrual para trabalhar o que ela chama de “pedagogia corporal”, um processo que se inicia com o reconhecimento do próprio ciclo menstrual e dos órgãos sexuais.

El tema de la menstruación les causaba muchas risas y era muy difícil como poder nombrar [a menstruação sem uso de eufemismos] (...) igual a la vulva. Entonces, es un proceso largo. Yo pienso que estos cambios, entorno de la educación menstrual y los activismos, no pueden ser solo una acción. Estoy convencida que los cambios se logran tejiendo con la comunidad (...) El dolor menstrual es mucho más complejo, porque nos dijeron que nuestros cuerpos esta para aguantar dolor (Verónica Naranjo, em entrevista à pesquisadora, em 18/06/2024, Museo de La Memoria, Medellín)

A ideia é desnaturalizar a dor como própria do ciclo menstrual, problematizá-la, investigá-la e, neste processo, trazer discussões sobre corpo, órgão sexuais, gênero, violência, prazer, senso comunitário e sobre como cuidar-se a partir do que se pode produzir nas hortas. A ideia é que as mulheres cisgêneras que integram o projeto se tornem autônomas, cultivem as ervas necessárias em hortas comunitárias, possam gerar renda com a venda de produtos como ervas secas para chás, infusões e banhos, mas que também sejam protagonistas e multiplicadoras dos aprendizados que, ao fim, são conjuntamente construídos.

19 Verónica acrescenta que há acompanhamento médico relativo às receitas com ervas, sendo ela mesma mestra em bioética.

20 A horta está situada no bairro María Cano Carambolas está localizado na periferia nordeste da Comuna 3. Relativamente nova, o bairro não tem 60 anos ainda, a região foi se formando a partir de migração campo-cidade, por pessoas que se viram forçadas a se deslocarem devido conflitos armados colombianos. Marcado por uma tradição de luta, María Cabo Carambolas se ergueu nas encostas da cidade, e procura resistir a processos de gentrificação que ameaçam a permanência de seus moradores no bairro.

Vimos no capítulo introdutório deste texto que “la menstruación ha sido utilizada como un mecanismo de control y subordinación, por lo tanto, la educación menstrual es un camino de resistencia” (Vásquez, 2022, p. 12). A proposta da *Escuela de Educación Menstrual Emancipadas* é, justamente, pavimentar o caminho da resistência, a partir de uma educação denominada de “emancipadora”, inspirada, entre outras, pela pedagogia freiriana.

Según Paulo Freire (2019), la emancipación parte del diálogo como un principio ético y político, debe procurar la libertad y la dignidad, garantizar espacios de reflexión, diálogo y producción de conocimientos que contribuyan a la erradicación de las opresiones y las hegemonías falocéntricas, patriarcales, heteronormativas, reproductivistas, aspectos que adquieren especial relevancia cuando habla mos de educación menstrual dado que una de las estrategias de control, en este caso, fue apresar la menstruación a la función reproductiva como vía para sostener la maternidad hegemónica y el mandato heteronormativo (Vásquez, 2022, pp. 14-15).

A *Escuela* nasceu do projeto colombiano *Princesas Menstruantes - Proyecto Latinoamericano de Educación Menstrual*, que desde 2014 oferece oficinas sobre corpos, sexualidade e menstruação, para educação de meninas e adolescentes cisgêneros²¹. Além de prestar assessorias familiares, o projeto publica material literário com releituras dos contos de fadas como uma das ferramentas para a promoção de pedagogias emancipadoras. Funciona também como espaço acadêmico para pesquisas. O projeto tem como proposta “construir conceptualizaciones, metodologías y didácticas para la implementación responsable de la educación menstrual con enfoque emancipador”²². É esta matriz que alicerça teoricamente todos os oito diplomados e cursos que a *Escuela* oferece²³.

21 As oficinas têm sido, em sua maioria, direcionadas a pessoas cisgêneras, mas vêm incorporando em seus conteúdos e práticas o reconhecimento de que pessoas intersexo, não binárias e transexuais também menstruam. Essa abordagem não se dá sem tensões: em muitos dos territórios onde essas formações ocorrem, tais identidades de gênero ainda são invisibilizadas ou não reconhecidas coletivamente — o que impacta diretamente a autopercepção de quem não se identifica com o padrão cisgênero. Ainda assim, ao adotar uma perspectiva crítica e interseccional, essas oficinas buscam desestabilizar o binarismo de gênero que historicamente estruturou tanto o saber médico quanto a pedagogia menstrual tradicional, reconhecendo a pluralidade de experiências menstruais como uma questão política e educativa central

22 Disponível em: <https://www.princesasmenstruantes.com/educacion-menstrual-2/>.

23 Em janeiro de 2025, estes eram os cursos que constavam no site da *Escuela de Educación Menstrual Emancipadas*: Diplomado en Educación Menstrual; Diplomado en Salud Menstrual Decolonial; Diplomado en Dolor Menstrual; Seminario: El Tabú Menstrual, Entenderlo para Erradicarlo; Curso Arte e Menstruação: Percursos Poéticos e Políticos; Herramientas periodísticas para el desarrollo de narrativas menstruales; Formación en Alfabetización Corporal e Herramientas para el desarrollo de narrativas menstruales (<https://escueladeeducacionmenstrual.com/>).

Carolina Ramirez Vásquez, uma das idealizadoras do *Escuela*, e autora do livro *Educación Menstrual Emancipadora - Una vía para interpelar la misoginia expresada en el tabú menstrual*²⁴, define a educação emancipadora como um modelo educativo crítico à ordem patriarcal e heteronormativa, mas também aos modelos sociais e políticos dominantes (burguês e capitalista). “Una educación horizontal, anti-patriarcal, que reconozca los saberes situados, que se esfuerce por la construcción de la autonomía y ofrezca las herramientas para derogar los mandatos inscritos en los cuerpos de las personas menstruantes” (Vásquez, 2022, p. 14).

Epistemologicamente, os cursos e diplomados oferecidos pela *Escuela Emancipada* articulam as contribuições de pensadoras e pensadores da América Latina à experiência acumulada pelas educadoras nos territórios onde atuam. Por isso, assumem a centralidade dos saberes populares, apreendidos e compartilhados em rodas de conversa, oficinas e iniciativas como hortas comunitárias, desenvolvidas no que as educadoras chamam de “juntanzas entre las mujeres”.

Com base em abordagens feministas, as ações desenvolvidas na *Escuela* são tanto de formação como de pesquisa.

Una academia de mujeres que generan conocimiento a través del estudio y la enseñanza de la educación menstrual como práctica de resistencia que desentraña y transforma las narrativas opresoras que controlan los cuerpos de las mujeres, las niñas y otras personas que menstrúan generando malestar y desapropiación²⁵.

A *Escuela Emancipadas* tem como horizonte, tornar-se “una academia menstruocéntrica en la que se construyan saberes desde los cuerpos. Construir nuevas narrativas menstruales en América Latina”²⁶.

O menstruocentrismo é um conceito desenvolvido pela fundadora e diretora da *Escuela*, Carolina Ramirez Vásquez, o qual coloca a menstruação como categoria de análise central e multidimensional, de forma que o tema da menstruação passa a ser abordado como uma questão que atravessa diferentes campos sociais. Um dos propósitos dessa perspectiva é provocar e articular outras narrativas sobre corpos, gêneros, relações sociais, ambientais e epistemológicas. Nas palavras de Ramirez, o menstruocentrismo como abordagem teórica, é o “trazo desde el cual se conjugan y se despliegan prácticas, saberes y estrategias que hilvanan bienestar en todas las áreas de la vida de las personas

24 Publicado pela prefeitura de Medellín - cidade onde a maior parte das educadoras reside.

25 Disponível em: <https://escueladeeducacionmenstrual.com/sobre-la-escuela-de-educacion-menstrual-emancipadas>.

26 Disponível em: <https://escueladeeducacionmenstrual.com/sobre-la-escuela-de-educacion-menstrual-emancipadas/>.

que menstrúan, posibilitando la experiencia menstrual (o no menstrual) cómoda, digna y autónoma”²⁷.

O cronograma do diplomado nos permite entender como o menstruocentrismo se configura como alicerce epistemológico na formação de educadoras menstruais. A partir do terceiro módulo, após aula síncrona sobre o funcionamento do curso, dinâmica de apresentação pessoal e do módulo assíncrono (Sintetizando el concepto y la práctica), temas e materiais teóricos, como textos, vídeos e sites, partem da menstruação para abordar questões como Direitos Humanos, classe, raça, meio ambiente, saúde integral e reprodutiva, sexualidade, gênero, cultura e políticas públicas. Esses conteúdos mobilizam outros conceitos fundamentais na formação oferecida, tais como interseccionalidade e decolonialidade. Ao instrumentalizar as estudantes para a prática educativa, percebemos que a proposta se sustenta pelo menstruocentrismo e é orientada pelo princípio da emancipação.

Essa profissionalização da formação militante, ainda que ética e politicamente compreensível, visto o investimento de tempo e saber das educadoras, delimita um campo de acesso que se aproxima das lógicas neoliberais do empreendedorismo ativista²⁸. Há, portanto, um desafio ético e estratégico colocado: como sustentar projetos políticos e educacionais críticos, sem reproduzir barreiras estruturais?

Essa tensão se agrava quando pensamos na proposta de “territorializar” a educação menstrual. Se, por um lado, é potente articular o saber com o território, por outro, há limites concretos para sua aplicação em regiões onde o debate sobre gênero e menstruação ainda enfrenta resistência cultural e institucional. Em muitos desses contextos, as identidades trans, intersexo e não binárias sequer são reconhecidas socialmente, o que impacta na percepção de si por parte de quem não é cisgênero e vive o ciclo menstrual. É nesse ponto que a proposta emancipadora da *Escuela* encontra seus maiores desafios — e, também, suas possibilidades mais urgentes.

27 Definição que aparece em destaque na página da Escuela: <https://escueladeeducacionmenstrual.com/>.

28 Ainda que os valores cobrados nos cursos da Escuela de Educación Menstrual Emancipadas possam ser considerados elevados para algumas realidades — especialmente no Sul global —, é importante contextualizar que esses recursos são utilizados para a continuidade das formações, bem como para viabilizar ações voluntárias realizadas pelas educadoras em territórios diversos. Além disso, a Escuela oferece bolsas e descontos para estudantes latino-americanas, prática não incomum em cursos similares de formação feminista e decolonial. A proposta de profissionalização do ativismo, nesse contexto, busca sustentar politicamente uma rede de educadoras comprometidas com a disseminação de saberes críticos sobre o sangue menstrual, sem abrir mão de práticas coletivas, acessíveis e territorializadas. Como referência, os valores para o Diplomado variam entre 1.999.000 COP (cerca de 510 USD) para alunas da América Latina e Caribe, e 2.550.000 COP (cerca de 600 Euros) para alunas do Norte Global. O Programa de Avanço para Educadoras Menstruais EMPM (<https://educacional.herself.com.br/pro>) cobra, por exemplo, 10 parcelas de R\$300 ou €50.

Gente, sou educadora menstrual!

Em 31 de agosto de 2024, a 15a turma do *Diplomado de Educación Menstrual Emancipadora* encerrava sua formação. Naquela data, todas nós apresentamos nossos planos de atuação como educadoras menstruais. Nas duas semanas anteriores, obedecendo a disponibilidade de agenda da professora, passamos a agendar assessorias individuais para apresentar o projeto que deveria se transformar no trabalho final.

A sessão de apresentação dos trabalhos coroou o diplomado. Eu já estava muito envolvida teórica e emocionalmente com o curso, de forma que aquele momento foi desafiante traçar uma linha segura entre o rigor investigativo e as afetações que aquela despedida me provocava. A autoetnografia me exigia rigor analítico, mas também honestidade sobre como minha trajetória se entrelaçava ao tema pesquisado. Quando estamos fazendo autoetnografia, um dos maiores desafios é não fazer do método uma desculpa para a falta de critérios analíticos rigorosos. Ainda que a experiência pessoal seja central, ela não pode ser tratada como um dado isolado, mas como um campo atravessado por relações de poder, história e política. Isso significa que a escrita autoetnográfica precisa articular a vivência com referências teóricas e contextos coletivos, evitando tanto a armadilha do relato meramente confessional quanto a perda da dimensão situada da pesquisa.

Mais de um ano desde o dia em que acendemos as velas como sinal de presença e parceria, revisito os trabalhos apresentados pelas minhas colegas. Percorro também as anotações que fiz à mão em um caderno pautado, registrando reflexões ao longo de todo o curso. Ao retomar esses materiais, ficou claro para mim que sim, as propostas de ação desenhadas por minhas parceiras eram mesmo muito boas²⁹.

Meu projeto, estruturado na forma de slides, traz contornos institucionais e se insere no debate sobre educação menstrual interseccional e emancipadora dentro da universidade onde sou concursada. A proposta é articulá-lo com grupos que já atuam nesse espaço, estabelecendo um diálogo crítico e colaborativo que permita fortalecer práticas comunicativas comprometidas com a autonomia e a pluralidade das experiências menstruais. Mais do que disseminar informações, o objetivo é tensionar normatividades e construir, de forma coletiva, estratégias de comunicação que rompam com os tabus e promovam um debate amplo e acessível sobre a menstruação.

29 Camila Andrea Leon Forrero (quem me recebeu tão amorosamente em Bogotá); Alba Lucia; Naiquém; Paola Chávez; Vianey Palacios Carabali, entre outras companheiras, apresentaram propostas de intervenção seja na forma de projetos presenciais e/ou por formação via redes sociais digitais. Algumas delas já tinham projetos em curso associados à educação menstrual, outras iniciaram a partir do curso seus projetos. Sigo em contato com elas. Todas as pessoas aqui citadas autorizaram a divulgação de seus nomes.

Depois das apresentações dos trabalhos, acendemos nossas velas, aquelas que Caro havia pedido que levássemos para aquele último dia do diplomado. A professora toma a palavra depois de ter comentado cada trabalho e pede que acendamos as velas como uma metáfora. Quem se ilumina primeiro quando uma vela é acesa senão nós mesmas? Nós todas já éramos educadoras menstruais. Que fizéssemos as formações sempre pautadas pela ética da escuta e do respeito aos nossos não-saberes. Desejou que cada uma de nós fôssemos como lugares seguros para se falar de menstruação. Somos educadoras que podemos criar lugares pautados pela “ternura radical”³⁰, um compromisso político e afetivo de acolhimento e cuidado que desafia normas opressivas e individualizantes. Me emocionei de verdade.

Como um exercício de sistematização, listo os aprendizados que obtive ao longo dos seis meses do Diplomado. A ordem em que apresento não é hierárquica, no sentido de elencar a importância desses aprendizados:

1. Passei uma vida menstruando imersa em uma segura ignorância sobre os significados culturais, políticos, econômicos e de saúde sobre o ciclo menstrual;
2. Crianças menstruam. A menarca não nos faz, compulsoriamente, “mocinhas”;
3. Quando uma criança ou adolescente menstrua, o corpo dela não se torna uma ameaça para aquela pessoa, por isso precisamos repensar firmemente conselhos como “agora você tem que ter cuidado com os meninos”; “agora você pode ficar grávida”;
4. Nunca havia pensado que minha educação menstrual, assim como de milhares de mulheres de minha geração, foi feita pelas grandes empresas fabricantes de produtos para a gestão da menstruação;
5. Essas indústrias nos educaram para esconder que estamos menstruando, sempre nos ensinando a disfarçar, a não deixar a roupa nos denunciar, sobretudo, reforçando que manchar-se é se expor a olhares de rechaço e nojo;
6. Estas indústrias, no esforço de nos ensinar a usar seus produtos, desenharam vulvas “mutiladas”, em ilustrações que sempre omitiam que temos clitóris;
7. Gestionar a menstruação não é igual a higienizá-la;
8. Não precisamos higienizar o corpo menstruante para apagar manchas e invisibilizar a menstruação, o que precisamos é de segurança social

30 O conceito foi forjado por Francesca Carol, “curadora, escritora y doctora en artes escénicas y visuales en la Escuela de Doctorado en Humanidades de la Universidad de Estrasburgo (FR) con la tesis ‘Letters to a Radical Performance Curator’. Para saber mais, consultar: <https://loie.com.ar/loie-07/performance/ternura-radical-esun-manifiesto-vivo-escrito-por-dani-demilia-y-daniel-b-chavez/>.

para menstruar em locais públicos sem sofrer *bullying*, com banheiros e/ou locais seguros para que possamos nos limpar, lavar as mãos, fazer descartes de produtos³¹;

9. Manchar-se de sangue é o maior medo de quem menstrua e este medo afasta mais pessoas que menstruam das salas de aula do que a falta de produtos sanitários;

10. Não existe pobreza menstrual, mas precariedade para geri-la. A menstruação não é pobre, mas muitas pessoas que menstruam o são e precisam de políticas públicas não-assistencialistas para menstruarem com dignidade;

11. Nem todas as pessoas que menstruam poderão aderir a formas mais ecológicas para gerir o sangue menstrual, pois para muitos grupos como pessoas em situação de rua, refugiados, populações em situação de vulnerabilidade sanitária, precisarão de insumos descartáveis;

12. A menstruação vem sendo utilizada há séculos e por diferentes sociedades para controlar os corpos das mulheres cisgêneras, alijando-as da vida pública e as inferiorizando;

13. Apelar à ancestralidade como uma fonte de sabedoria sobre o ciclo menstrual e pessoas que menstruam, é uma forma ingênua, a-histórica e dessituada de se buscar conhecimentos decoloniais;

14. O movimento de mulheres cisgênero em torno da mistificação da menstruação pode nos levar a armadilhas conservadoras, as quais reproduzem privilégios de classe, assim como reforçam o binarismo de gênero;

15. Algumas pessoas não-binárias, intersexo e transmasculinas menstruam. O mercado já descobriu isso, mas este não é um tema para ser tratado apenas como mercadoria, é uma discussão social, cultural e política profunda;

16. A menstruação é um tema político, por tanto, deve ser discutida abertamente, envolvendo todas as pessoas, pois, mesmo que apenas algumas delas menstruem, todo mundo vive num mundo no qual a menstruação existe e mobiliza tabus que operam desigualdades, que por sua vez reproduzem exclusões. Estas aprofundam iniquidades e tendem a perpetuar preconceitos e barrar o acesso de mais da metade da população mundial a direitos básicos.

17. O tabu menstrual é uma tecnologia de opressão.

31 Por este aprendizado, agradeço imensamente à profa. Dra. Marni Sommer, quem me recebeu para um estágio de pesquisa junto ao Gender, Adolescent Transitions and Environment (GATE), programa baseado no Department of Sociomedical Sciences, da Columbia University.

A experiência formativa vivida junto à *Escuela de Educación Menstrual Emancipadas* ofereceu-me um campo fértil para pensar a educação menstrual como prática política, situada e insurgente. Ao adotar metodologias críticas e feministas, as educadoras procuram construir um saber coletivo que desafia normas cisheteronormativas e epistemologias coloniais. Ao mesmo tempo, é necessário problematizar as condições materiais e simbólicas que cercam tais formações: sua profissionalização, seu alcance, e os contextos nos quais se territorializam. O desafio é articular práxis transformadora e justiça social, sem perder de vista as contradições que habitam o próprio campo do ativismo.

Para encerrar esta longa lista, aprendi – e aqui o verbo pede um gerúndio – a repensar meu corpo, mas não só o meu (um plural se impõe aqui). Em uma releitura que é também uma revisita emocional aos processos fisiológicos que vivi com tanto medo, encontro hoje um caminho feminista para experimentar a menopausa³².

Referências

Baumgarten, Nicole C. (2024). *Dataficando a menstruação: uma etnografia com um aplicativo de monitoramento do ciclo menstrual* [Dissertação de Mestrado, Universidade de São Paulo].

Briden, Laura (2019). *Cómo mejorar tu ciclo menstrual: tratamiento natural para mejorar las hormonas y la menstruación*. GreenPeak Publishing.

Felitti, Karina A. (2021). *Unidas en un gran conjuro: Espiritualidad y feminismos en la Argentina contemporánea*.

Foucault, Michel (1999). *A história da sexualidade, vol. 1 - A vontade de saber*. Graal.

Gama, Fabiana (2020). A autoetnografia como método criativo: experimentações com a esclerose múltipla. *Anuário Antropológico*, 45(2), 188-208.

Guien, Jeanne. (2023). *Une histoire des produits menstruels*. Éditions Divergences.

Guimarães, Jamille (2023). “Abriu minha mente”: transitando entre a infância e a adolescência. *Etnográfica: Revista do Centro em Rede de Investigação em Antropologia*, 27(2), 341-364.

32 Gostaria de deixar registrado alguns nomes de antropólogas que, mesmo não tendo seus trabalhos citados neste artigo, foram fundamentais para que ele existisse: Cecília Sardenberg (1994); Daniela Manica (2011); Gabriela Palleta (2018); Karina Felitti (2021), Letícia Wons (2020); Nicole Baumgarten (2024) e Anna Paula Vencato (2023), que mesmo não sendo uma pesquisadora da menstruação, estuda corpo, gênero e sexualidade há décadas e não hesitou em dizer “sim”, ao meu pedido de “bora propor um grupo de trabalho sobre antropologia da menstruação?”. O mesmo ocorreu no âmbito da XIV Reunião de Antropologia do Mercosul, em 2023.

Lacqueur, Thomas. (2001). *Inventando o sexo*. Relume Dumará.

Llobet_Valls, Carme. (2020). *Mujeres invisibles para la medicina*. Capitán Swing Libros.

Manica, Danila. T. (2011). A desnaturalização da menstruação: hormônios contraceptivos e tecnologia. *Horizontes Antropológicos*, 17, 197-226.

Mariano, Miriam O. *A construção da síndrome pré-menstrual*. 2012. 216 f. Tese (Doutorado em Ciências Humanas e Saúde; Epidemiologia; Política, Planejamento e Administração em Saúde; Administra) - Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2012.

Marín, Yionier. A. O., & Cassiani, Suzani (2021). Como seria o mundo se os homens cisgêneros também menstruassem? Outras abordagens sobre a menstruação no ensino de ciências e biologia. *Bagoas: Estudos Gays, Gêneros e Sexualidades*, 14(22).

Moreira, Virgínia P. "Pronto, agora já sou moça": valores, crenças e saberes que envolvem a menstruação Dissertação (Mestrado em Ciências Sociais) – Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais, Centro de Humanidades, Universidade Federal de Campina Grande, Campina Grande, 2013.

Morozov, Evgeny. (2018). *Big Tech*. Ubu Editora.

Mundim, Maria Luiza. E., de Souza, Milena P. L., & Gama, Victor C. (2021). Transformação da percepção da menstruação entre gerações. *Tensões Mundiais*, 17(33), 229-247.

Paletta, Gabriela. C. (2018). Menstruapps: sobre poder tocar, ser tocada e onde. *Revista Tecnologia e Sociedade*, 14(34).

Paletta, Gabriela. C., Nucci, M. F., & Manica, D. T. (2020). Aplicativos de monitoramento do ciclo menstrual e da gravidez: corpo, gênero, saúde e tecnologias da informação. *Cadernos Pagu*(59), e205908.

Silva, Larissa. M. P., & Motta, Eduarda. A. (2025). Não binariedade nos menstruapps–paradoxos entre visibilidade e vigilância queer. *Revista Estudos Feministas* (REF), 33(1), 22.

Poulos, Christopher. N. (2021). *Essentials of autoethnography*. American Psychological Association.

Rosenberg, Fúlvia. (1985). Educação sexual na escola. *Cadernos de Pesquisa*, 11-19.

Sardenberg, Cecília. M. B. (1994). De sangrias, tabus e poderes: a menstruação numa perspectiva sócio-antropológica. *Estudos Feministas*, 314-344.

Tarzibachi, Eugenia. (2017). *Cosa de mujeres: Menstruación, género y poder*. Sudamericana.

Vásquez, Carolina. R. (2022). *Educación menstrual emancipadora: Una vía para interpelar la misoginia expresada en el tabú menstrual*. Alcaldía de Medellín - Secretaría de las Mujeres.

Vencato, Ana Paula, & Pelúcio, Larissa (2023). GT 08: Antropologia da menstruação: feminismos, corporalidades e tecnologias. *Reunião de Antropologia do Mercosul, 14*.

Wons, Letícia. (2020). "Introduzindo o primeiro produto menstrual que não absorve nada": Coletores menstruais e transformações nas ordens prático-simbólicas da menstruação.

Recebido em 14 de fevereiro de 2025.

Aceito em 23 de abril de 2025.

Menstruar é político: notas (auto)etnográficas sobre Educação Menstrual Emancipadora

Resumo

Durante seis meses vivi a experiência (auto)etnográfica de ser aluna do curso ofertado pela Escuela de Educación Menstrual Emancipadas, cujas idealizadoras e professoras são colombianas. Este artigo parte da sistematização dessa experiência formativa, articulando observações participantes, análise documental e entrevistas, como o objetivo de compreender como a educação menstrual emancipadora se apresenta como prática crítica, situada e decolonial. A pesquisa conjuga narrativas pessoais e análise dos conteúdos e metodologias do curso, observando também suas tensões, limitações e potenciais transformadores. Ao longo do texto, argumento que a proposta menstruocêntrica da Escuela se articula com pedagogias feministas latino-americanas, enquanto também inscreve desafios, como a profissionalização do ativismo e as barreiras de acesso a essas formações.

Palavras-chave: Escuela de Educación Menstrual Emancipadas; Educação Menstrual; Feminismo Decolonial; Interseccionalidade; Academia Menstruocêntrica.

Menstruation is political: (Auto)ethnographic notes on Emancipatory Menstrual Education

Abstract

For six months, I engaged in the (auto)ethnographic experience of being a student in the course offered by the Escuela de Educación Menstrual Emancipadas, created and taught by Colombian educators. This article emerges from the systematization of that formative experience, combining participant observation, document analysis, and interviews to understand how emancipatory menstrual education unfolds as a critical, situated, and decolonial practice. The research weaves together personal narratives and analytical reflections on the course content and methodologies, while also considering its tensions, limitations, and transformative potential. Throughout the text, I argue that the menstruocentric approach proposed by the Escuela aligns with Latin American feminist pedagogies, while simultaneously raising challenges related to the professionalization of activism and the barriers to accessing such educational initiatives.

Keywords: Escuela de Educación Menstrual Emancipadas; Menstrual Education; Decolonial Feminism; Intersectionality; Menstruocentric Academy.