MANUAL DE GINECOLOGIA

NATURAL & AUTÔNOMA

Manual de Ginecologia Natural e Autônoma

Textos de Lais Souza, Jaqueline de Almeida,
Máira Coelho e Luma Flôres
Ilustrações e diagramação por Luma Flôres
Todos os direitos reservados

Distribuição e acesso gratuito

Primeira edição, dezembro 2017
Salvador - Bahia, Brasil

ÍNDICE

06 Introdução
08 Sobre a agenda
10 Anatomia da vagina
11 Anatomia do útero
14 Somos cíclicas
15 O ciclo lunar
17 O ciclo menstrual
22 O nosso sangue
26 Auto-observação e percepção do ciclo
28 Auto-exame
31 Diagnósticos
36 Plantas medicinais para o cuidado com o corpo feminino
41 Cuidados e dicas
45 Alivie o estresse
46 Cuide da sua alimentação
48 Sexualidade e masturbação
50 A mandala da lua
55 Livros e sites

Introdução

Nós, mulheres, vivemos numa cultura que tenta nos podar de várias maneiras, nos impedindo de ser inteiras e livres. Têm sido várias as gerações de mulheres que foram levadas para longe do caminho que outrora nós trilhamos. O racismo, o machismo e a lgtbfobia tem marcado o corpo, a mente e a vida de muitas de nós. Negando o corpo não-branco, principalmente o da mulher negra e indígena, marginalizando suas vivências, sabedorias e experiências. Muitas de nós acabam se afastando de nossos corpos e da sabedoria que eles carregam em cada curva, linha de expressão, cheiro ou dor. Essa mesma cultura quer que esqueçamos nossas heranças e que sejamos a engrenagem desse sistema. Nascemos num lugar hostil. Nosso prazer foi dado a outros, nossas escolhas, nossa beleza, a nossa vida. Mas resistimos. Somos muitas Rosas, Margaridas, Acácias, Jasmins. Somos flores. Mas também podemos ser como ervas daninhas a nascer nos solos mais hostis, prontas para incomodar.

É na sabedoria ancestral que reside nossa força. E é por meio do resgate de nossa ancestralidade que podemos re-existir e re-inventar formas de ser mulher. São esses saberes passados geração após a geração, por bocas de mulheres, letras de mulheres, arte de mulheres, corpos de mulheres, sangue de mulheres que nos devolvem a vida autônoma, insubmissa e prazerosa, a vida mulher. Nosso corpo é transgressão, nossa mente é magia, nossa vida é revolução. Então, escolher outro

caminho é um imperativo à sobrevivência! Nos re-conectar com os saberes tradicionais e ancestrais, para nós mulheres marginais, é uma atitude em busca de uma vida plena e verdadeira. Em muitas culturas do passado a mulher era vista como um ser sagrado que guardava em suas entranhas grande sabedoria, era cultuada, venerada e respeitada.

Hoje, apesar da cultura patriarcal ter se espalhado por quase todo planeta, ainda existem povos que resistem e que preservam em suas práticas culturais o respeito à mulher. Muitos estudos sobre a natureza cíclica da mulher e sobre sua essência sagrada têm como referência as culturas europeias da antiguidade. De fato há muita riqueza nessas histórias, mas sendo este livreto essencialmente baiano (tem que ter dendê) não precisamos ir tão longe pra buscar rastros de mulheres sagradas. Aqui mesmo nessa terra tupinagô encontramos muitas histórias preservadas na tradição oral, seja nas comunidades de terreiros, nos quilombos rurais e urbanos, e também nas aldeias indígenas que continuam a resistir. Precisamos valorizar e vivenciar esses aprendizados.

Compreender a natureza feminina como sagrada é, portanto, resgatar nossa própria história. Aqui tentamos resgatar algumas práticas que nos religuem com a sabedoria dessas mulheres que, com certeza, aprenderam com suas antepassadas. E assim, aprendendo e ensinando, mantemos vivo esse conhecimento e nossa vida livre, nossa vida mulher.

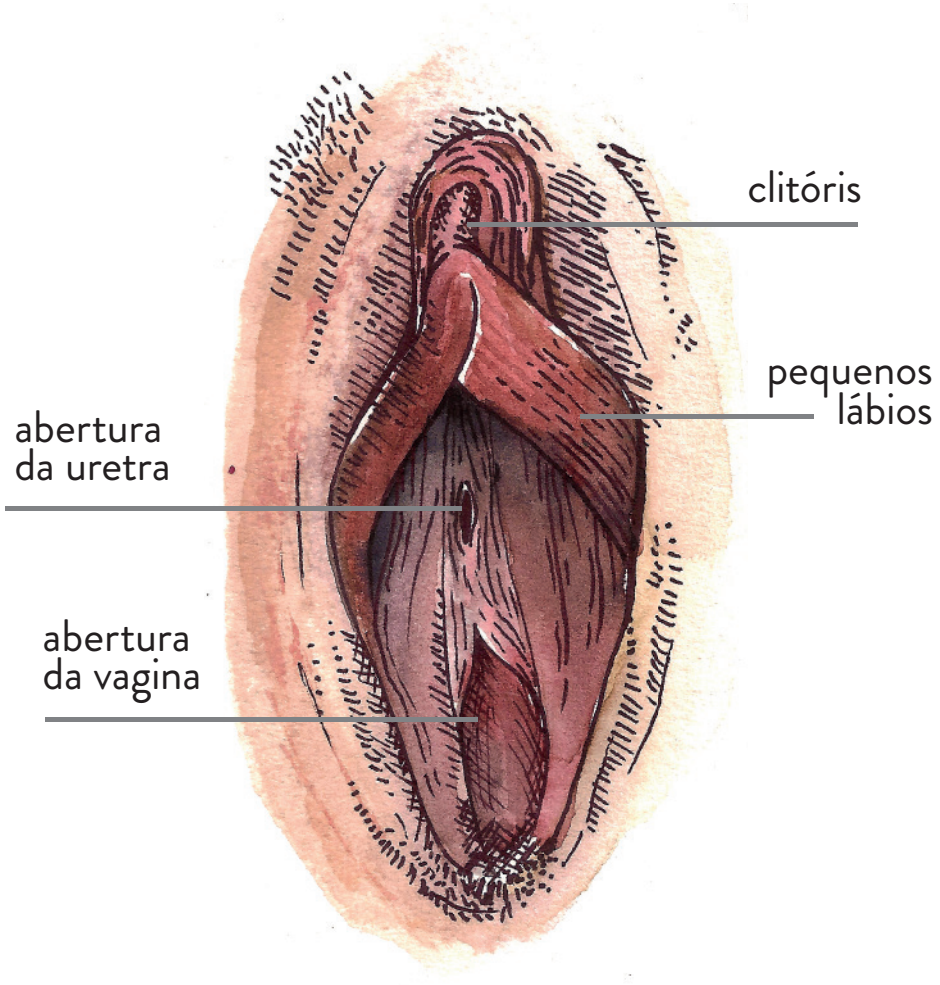
Sobre o manual

este manual também pode ser utilizado por mulheres que não menstruam, mulheres trans, mulheres que usam anticoncepcional, e até mesmo homens.

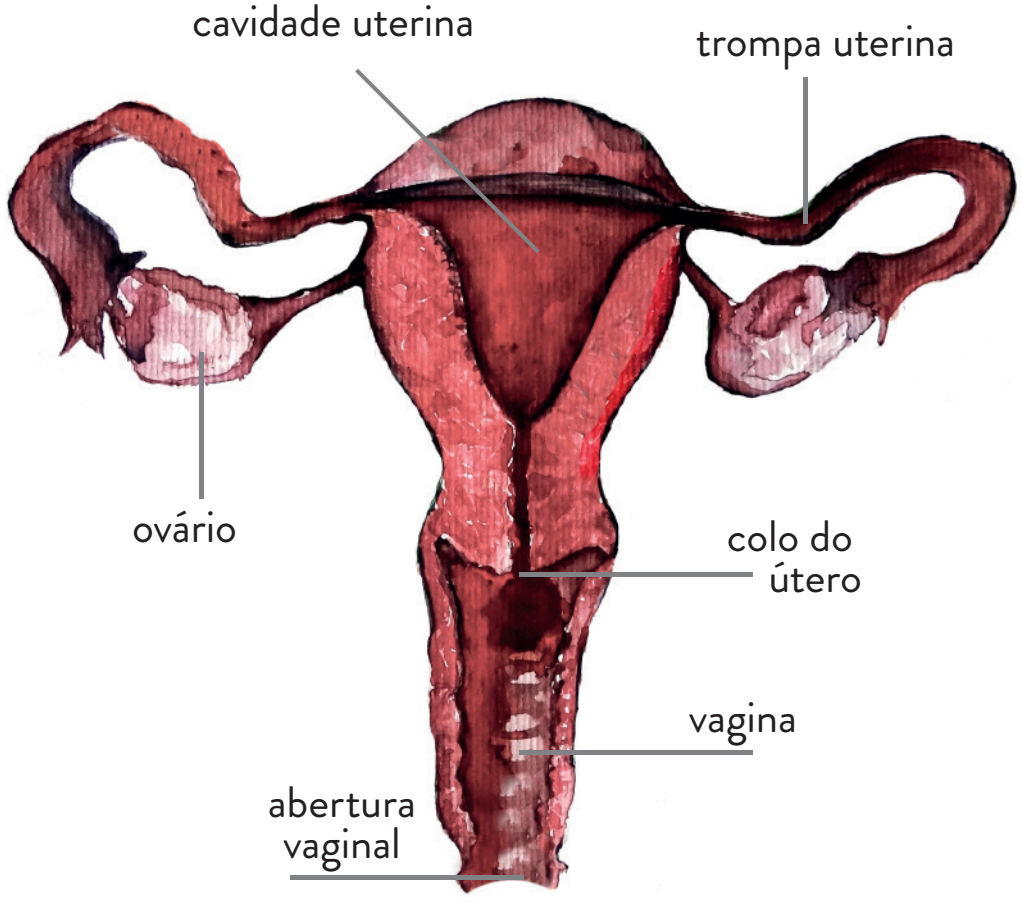
Este manual foi organizado por 4 mulheres cheias de dendê, Jaqueline de Almeida, Laís Souza, Luma Flôres e Máira Coelho, com a colaboração direta de Nanda Tanara e Cibele Ferreira, que com seus olhares atentos e seus saberes construídos na experiência contribuíram muito no enriquecimento deste manual. Ele é fruto de um longo processo de busca por uma nova forma de interagir com nossos corpos e nossa interioridade. Esse caminho envolveu pesquisas, conversas, encontros, sonhos, experimentações e foram várias as fontes em que bebemos. Temos como objetivo compilar várias formas de promover um cuidado natural e verdadeiro para nós, um cuidado que está para além da mercantilização da saúde e do bem-estar. Essa agenda é a síntese de algumas buscas que não se findam por aqui, esperamos que ela seja semente de autonomia e auto-cuidado na vida de muitas mulheres.
Cada informação contida aqui foi fruto de muito trabalho, não aprendemos nada da noite para o dia, não tem receitas prontas, mas caminhos possíveis. Sendo assim, sinta-se à vontade para continuar buscando aprender mais sobre si, sobretudo porque você é única e em seu corpo estão todos os segredos.

Se olhe, se toque, se cuide, se ame!

ANATOMIA EXTERNA



ANATOMIA INTERNA



“Salve a todas as mulheres que vieram antes de nós
A todas erveiras
Curandeiras
Parteiras
Sacerdotisas
Deusas
Mães e avós.
Seguiremos a trilha de sangue e folhas deixada por vós
Senhoras da sabedoria milenar.
Negras, Índias
Mulheres bibliotecas
Que guardam no envelhe-ser da pele
Os aprendizados da vida.
E que nos doam
Em forma de chá
De ditado
De prece
De cuidado
Tudo quanto receberam das que te antecederam.
Sabemos que nossa sina é sangrar
E isso não nos mata
Somos mulheres lua vermelha
E nos reinventamos a cada mês
No jorrar de nosso rubro sangue.
Seguiremos como nos foi ensinado
Marcando o caminho com sangue e folhas
Para as que vierem depois de nós
Não se percam...”

Lainha

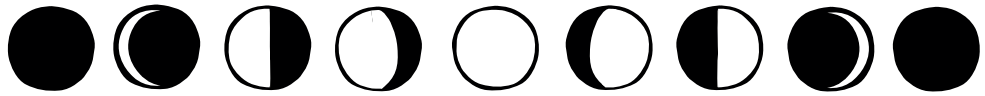
SOMOS CÍCLICAS

Muitas culturas antigas era matrifocais, ou seja, socidades em que a mulher tinha papel importante na organização da sociedade. Em outras culturas (africanas e indígenas) o ser era entedido em sua totalidade, estando interligado com todos os seres do cosmo. Assim percebe-se uma forte ligação entre os ciclos da natureza: o trajeto da órbita da Lua ao redor da Terra, a mutação das estações do ano, a mudança das marés e o ciclo menstrual das mulheres.

Com o desenvolvimento de sociedades patriarcais e racistas (sabemos que o patriarcado anda lado a lado com racismo, pois é uma ofensiva aos valores centrais da cultura africana), a mulher e natureza passaram a ser alvo constante de controle e domesticação. Delas foram retiradas a vida pulsante e livre, para no lugar desenvolver modelos de vida automatizados, mecanizados e manipuláveis.

No entanto, a partir da observação do nosso corpo podemos notar que nos harmonizamos com a natureza. Possuímos uma energia que se transmuta, assim como o ciclo lunar (crescente, cheia, minguante e nova) e as estações do ano (primavera, verão, outono, inverno). Seguimos o fluxo natural de vida-morte-vida ao longo das fases do ciclo. Em todas elas respondemos a uma série de acontecimentos químicos que ocorrem dentro do nosso corpo.

O CICLO LUNAR



O aspecto da Lua se modifica diariamente. Mas isso se deve a posição relativa da Lua, Terra e Sol. A cada dia o Sol ilumina a Lua de um ângulo diferente, à medida que ela se desloca em torno da Terra. Um ciclo completo leva 29 dias e meio e se chama mês lunar, lunação, revolução sinódica ou período sinódico da Lua.

O ciclo lunar influencia mares, as seivas das plantas e, da mesma forma, nossos fluidos corporais. A mulher em muitas culturas é associada à lua. Desde a antiga Babilônia três era um número sagrado que simboliza o início, meio, fim / nascimento, crescimento, morte / infância, idade adulta, velhice / corpo, mente, espírito / pai, mãe, filho.

A Lua Nova é o início do ciclo, quando ela está alinhada entre o Sol e a Terra e não a vemos no céu. É o momento indicado para rituais de início de algo novo ou mudanças em sua vida. As pessoas costumam se recolher fisicamente e psicologicamente. Apesar de ser uma fase de introspecção, a Lua Nova representa o período ideal para dar início a tudo o que for novo em nossa vida.

Cerca de sete dias e meio depois a Lua chega na fase crescente. A cada dia a luminosidade lunar aumenta e sua face torna-se mais visível. Essa fase representa um período de bastante movimento em que as coisas se aceleram, mas ainda não ganharam forma. Tempo de fazermos mudanças necessárias. O padrão que predominar na Lua Crescente é o que irá progredir durante todo ciclo lunar.

A Lua Cheia está em oposição ao Sol em relação à Terra e toda a parte iluminada é vista. Esta Lua torna as pessoas mais sensíveis e inquietas e é conhecida como a fase das realizações e transbordamentos. Os nossos planejamentos atingiram o nível máximo de potencialidade. Ficamos mais receptivas e as sensações se aguçam.

A Lua Minguante é o momento em que ela vai se tornando menos visível. Período ideal para largar situações insatisfatórias, porque estamos menos atingidas por elas. Aproveite esta fase e faça uma auto-análise. Não insista em assuntos ou projetos que não vingaram até agora. Ótimo para recolher energias e livrar-se daquilo que não precisa mais.

O CICLO MENSTRUAL

Período menstrual

O ciclo se inicia neste período em que há um desprendimento do endométrio (membrana celular que recobre o útero). O nosso útero fica maior, nosso colo do útero mais baixo e pelo canal vaginal escorre o sangue.
Estamos regidas pela energia da lua nova, momento de ir abaixo, adentro e de limpeza física e emocional. Dessa forma, é importante (na medida do possível) se recolher, pois estamos em um processo físico desgastante e com menos disposição para trabalhos que exijam grande esforço físico ou mental. Há, também, uma grande tendência à chateação. As energias do inverno no corpo da mulher estão ligadas à sobrevivência, assumindo uma postura mais racional e lógica. É um momento favorável ao recolhimento e de atenção ao nosso lado mais instintivo.

Pós-menstruação
(fase folicular)

Aproximadamente até o 14° dia após a menstruação é o momento de florescer. A mulher tem mais disposição, criatividade e função mental mais aguçada. Após a menstruação nosso cérebro estimula a produção de um hormônio chamado folículo estimulante, que é produzido pela glândula hipófisis. Ele tem a função de produzir um folículo que futuramente se transformará em um óvulo. Os níveis de estrógenos ficam mais elevados, favorecendo a renovação do endométrio. Essa renovação representa em nós a energia da primavera. Também estamos regidas pela a influência da lua crescente, momento de expansão e renascimento. Nos primeiros dias o muco cervical pode estar mais cremoso e opaco. Mas também é muito comum que não haja muco, deixando a vagina mais seca. O colo do útero fica gradativamente mais alto, fechado e com a textura mais dura.

Período fértil
(fase ovular)

Com o aumento dos níveis de estrógeno e o útero preparado para receber o óvulo, o cérebro envia mensagens para que o folículo maduro expulse o óvulo que guardava. Esse ovulo é conduzido pelas trompas uterinas até o útero, dando início ao período em que ovulamos. Estamos regidas pela influência da lua cheia, momento de plenitude. A ovulação coincide com o pico do estrogênio, hormônio que nos deixa extrovertidas e dispostas. Por isso, geralmente temos mais vontade de sair e se movimentar. É importante desmitificar a ideia de que só sentimos nossa líbido alta no período ovular. Isso é fruto de um pensamento que estabelece para as mulheres apenas a função procriatória. Mas não é bem assim, pois temos um órgão destinado exclusivamente ao prazer: o clitóris. Mulheres estéreis, histerectomizadas, crianças e pós-menopáusicas con-

tinuam com suas funções clitorianas independentes e atuantes. A reprodução é uma função secundária e opcional da nossa sexualidade. O prazer, função mais importante, melhora nossa conexão com nós mesmas.Nessa fase, o colo do útero fica mais alto, aberto e com a textura mais suave. O muco está mais elástico e transparente, propício para o momento de fecundação já que facilita o transporte dos espermatozóides.

Pré-menstruação
(fase lútea)

O óvulo maduro é chamado de corpo lúteo. Para nutrir esse corpo é produzido em nós o hormônio progesterona. Caso não haja fecundação, o óvulo se desintegra alguns dias antes da menstruação. Essa desintegração nos aproxima da energia e da representação do outono. Estamos regidas pela energia da lua minguante, energia em declínio, nos indicado a

necessidade de se preparar para deixar ir. Nesse momento a mulher também pode se sentir mais cansada e com menos motivação. Se possível, durma bastante, pois o organismo pede por descanso. É nestes dias que a mulher vive a TPM (tempo para mim). Fase ideal para se observar, analisar o que nos cerca e descobrir o que nos incomoda. Use essa sabedoria para por limites no que não te agrada, pois nesse momento as coisas parecem ficar mais explícitas. Nossa líbido também fica alta, nossa sexualidade aflora de maneira diferente, mais instintiva e menos emotiva. O que faz muito sentido endocrinamente falando, pois é quando nosso corpo produz ocitocina, o hormônio que propicia vínculos de intimidade, de empatia, de cuidado mútuo, satisfação e empolgação. Também estamos com os sentidos aguçados e com mais condições fisiológicas e psíquicas pra desfrutar do nosso prazer, por causa da progesterona. Nessa fase, é comum o muco estar mais cremoso e opaco e o nosso colo do útero mais baixo e fechado.

* É importante destacar que as estações e as fases lunares representam energias que refletem no nosso corpo e mente, mas a forma como essas características se expressam em cada mulher é pessoal. A ideia da relação com as estações pode ser pouco intuitiva pra nós que vivemos no Brasil, já que temos estações pouco definidas. Mas elas são citadas aqui como arquétipos e como referência de ciclicidade.
Além disso, não é nossa intenção pensar um corpo feminino genitalizado. Sabemos que algumas mulheres não possuem esse padrão biológico de funcionamento, mas ainda assim optamos por falar dele, sobretudo para difundir um conhecimento sobre um corpo que sempre foi marginalizado.

O NOSSO SANGUE

Tem-se na nossa sociedade um controle rígido do corpo feminino e de suas funções básicas: menstruar, gestar, parir, ser. Empurram para a margem as nossas experiências, apagam a possibilidade de um conhecimento pleno e verdadeiro de nós e do nosso potencial. É muito comum associações da menstruação a algo ruim e até mesmo a uma doença. A criação desse imaginário negativo em torno do período menstrual foi e é um poderosa forma para conter a sabedoria inerente a vida feminina. Em muitas culturas a menstruação era um momento especial na vida de uma mulher, era um momento de iniciação na vida adulta, momento de conhecer segredos, de participar de novos grupos sociais.

Muitos acreditam que a menstruação é decorrente da não fecundação, entretanto há outras formas de olhar o ciclo feminino. Para a tradição ayuverda (cultura indiana) por exemplo, o corpo feminino possui um inteligente mecanismo de eliminação de toxinas, e isso ocorre no período menstrual.

Sendo assim, como lidar com a menstruação numa cultura que exige de nós a frieza de uma máquina? Acreditamos que desconstruir a repulsa pelo sangue é um importante passo. Fomos ensinadas a tratar a menstruação como algo vergonhoso e por isso somos incentivadas a usar remédios para não menstruar ou para silenciar mensagens do nosso corpo como dores, cansaços e cheiros (por exemplo remédios para cólicas, sabonetes íntimos, perfumes para vagina). Não nos ensinam a escutar o que se passa dentro para que possamos nos curar de maneira integral.

• Você sabia que os absorventes industriais são repletos de químicas prejudiciais ao nosso corpo? Muitas substâncias nos

induzem a menstruar mais. O odor do sangue também ocorre devido ao contato do sangue com o oxigênio. Sem contar que a quantidade de material descartável jogado fora não é nada sustentável. Para entrar em contato com seu sangue de maneira mais natural, você pode substituir os absorventes internos ou externos por absorventes de pano ou por um copo/coletor menstrual.

• O padrão de sangramento não é uniforme, ele pode variar de três a sete dias, com fluxos que vão de intenso a brando. Um ciclo completo varia em média de 21 a 32 dias. Sair desse padrão nem sempre significa que você tem uma patologia. É preciso avaliar muitos outros fatores antes de diagnosticar.

• Preste atenção a cor (de amarronzado a vermelho vivo) e a textura (mais líquido ou mais coagulado) do seu sangue. Perceba os lugares que sente dor e se o corpo está pesado, inchado ou cansado. Avalie como os aspectos físicos se relacionam com seus aspectos emocionais. Quanto mais coagulado, mais dores você irá sentir. Portanto, o ideal é um sangue mais fluido.

• Contrair o útero e se masturbar também são ótimos remédios para liberar o sangue e aliviar as dores.

Ritualize sua menstruação

Uma maneira linda de entrar em harmonia com seu sangue é criar rituais que tornem esse momento sagrado. Para isso basta seguir sua intuição. Ofertar o sangue a terra (diluir um copinho em 1 litro de água e regar as plantas), fazer desenhos com seu sangue e meditar no período menstrual. O importante é estar desperta e consciente!

		PERÍODO MENSTRUAL	PERÍODO FERTIL	PERÍODO INFÉRTIL
MUCO CERVICAL	APARÊNCIA	-	BASTANTE ELÁSTICO (BABA DE QUIABO)	SECO, PEGAJOSO OU CREMOSO
	COR	-	TRANSPARENTE	BRANCO
	QUANTIDADE	-	ABUNDANTE	ESCASSO/SECO
COLO DO ÚTERO	LOCALIZAÇÃO	BAIXO	ALTO	BAIXO
	ABERTURA	PARCIAL	MÁXIMA	FECHADO
	CONSISTÊNCIA	SUAVE	SUAVE	DURO
FECUNDIDADE		NULA	MÁXIMA	NULA

Autocuidar-se é saber de si.
Reconhecer seus ciclos, seus tempos, seus ritmos.
É resguardar-se na chegada da menstruação.
É ativar o poder criativo após a sua ida.
É maternar-se na ovulação.
É trazer à vida a curandeira que existe dentro de si.

Autocuidar-se é se observar.
Se ouvir, silenciar-se.
É escutar cada mensagem que seu corpo te diz.
É tocar-se e sentir a pulsação dos seus órgãos,
seus músculos, ossos e sangue.

Autocuidar-se é veneração.
Sem vergonha, medo, nojo de si.
É reconhecer-se divina dentro de um corpo material.
Se ver como templo sagrado de si e do Ser.
E por isto mesmo se permitir amar-se profundamente.

Autocuidar-se é Ser
plena e sem idealizações.
Ser o que se é, com luz e sombra
na perfeita imperfeição.

Autocuidar-se é se cuidar
e descobrir a alquimista
que mora dentro de ti.

Com respeito,
amor
gratidão.

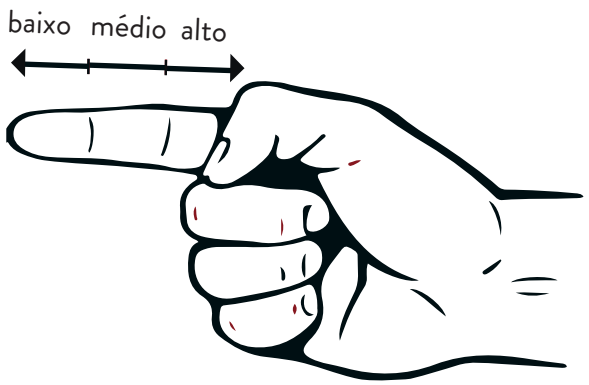
Jaqueline de Almeida

AUTO-OBSERVAÇÃO

Uma forma de entrar em contato com sua natureza cíclica é através dos padrões corporais e emocionais. A seguir algumas dicas de auto-obeservação que servirão para auxiliar no reconhecimento de suas fases em cada ciclo. Recomendamos que pesquise mais sobre o método de percepção do ciclo feminino, também conhecido como método de percepção da fertilidade (bilinguis ou sitotemal). Aqui optamos por chamar de percepção do ciclo, pois cada momento dele tem importância, não apenas o período fértil.

O colo do útero

O colo do útero varia conforme o caminhar do seu ciclo. Observe a altura (alto ou baixo), a abertura (aberto ou fechado) e a textura (duro ou suave) inserindo o dedo. Próximo dos dias férteis seu colo do útero está mais alto, aberto e com a textura mais suave.Nos próximos dias (dias inférteis) seu colo do útero tende a ficar gradativamente mais baixo, com a textura mais dura e mais fechado.



Muco cervical

Ao observar o seu muco cervical diariamente também notará mudanças ao longo do mês. Perceba sua textura (se é pegajoso, cremoso, líquido ou elástico), sua quantidade (abundante ou seco), seu sabor (doce a salgado) e sua cor (branco a transparente). No período fértil seu muco cervical tende a ficar elástico, abundante, doce e transparente. Nos períodos inférteis ele assume gradativamente as características opostas.

Temperatura

Temperatura basal deve ser aferida por um termômetro capaz de medir uma mudança mínima de temperatura, chamado de termômetro de temperatura basal. Essa temperatura deve ser medida diariamente (de preferência no mesmo horário e tirada do mesmo local, boca ou vagina). A temperatura tende a ser mais baixa da menstruação até a ovulação, e sobe da ovulação até o fim do ciclo. A variação é pequena. Aproximadamente entre 36.4º a 36.7ºC.

Fase Lunar

A lua em que você ovula influencia nas suas energias, que podem estar mais ligadas a um momento de interioridade e introspecção ou de exterioridade e expansão. Ao longo da vida você provavelmente vai variar a lua em que ovula e menstrua, pois suas energias também variam. Se está ovulando na lua nova, sua energia está voltada para seu mundo interior, voltada para si. Se está ovulando na lua cheia, crescente ou minguante, sua energia está criativa e em expansão.

Auto-exame ginecológico

A medicina moderna está a serviço dos interesses mercantilistas e patriarcais e, portanto, pouco tem contribuído para a nossa saúde. Seus conhecimentos são fundados em pesquisas desumanas, muitas delas já feitas no corpo de mulheres pretas, indígenas e de animais, sem nenhuma preocupação com a dignidade dessas vidas.

Muitos órgãos do nosso corpo foram batizados com nomes de pesquisadores sádicos que faziam seus “estudos” em pessoas escravizadas e em imigrantes pobres, sem anestesia ou qualquer outro cuidado. Entre eles podemos citar Falopios, Sims, Skene, e Bartolino.

Nessa lógica, não é a nossa saúde que está em jogo, mas o quanto a industria farmacêutica, cosmética e estética podem lucrar com a gente. Durante muitos anos os conhecimentos naturais para cuidar da saúde foram menosprezados.

Muitas mulheres ao longo da historia foram chamadas de bruxas, feiticeiras e muitas foram mortas por terem a sabedoria de utilizar o que a natureza nos oferece para cuidar de nossos corpos. Hoje essa atitude é reforçada por meio de uma medicalização compulsória, que tira de nós qualquer autonomia sobre nossa saúde. Assim somos aos poucos ensinadas a não escutar o nosso corpo, não tocá-lo, não cuidá-lo, seja por medo, nojo ou preguiça.

Em contrapartida, a ginecologia autônoma retoma os conhecimentos tradicionais para promover um cuidado natural, orgânico e integral de nós mesma, valorizando a nossa autonomia e nos lembrando que somos natureza.

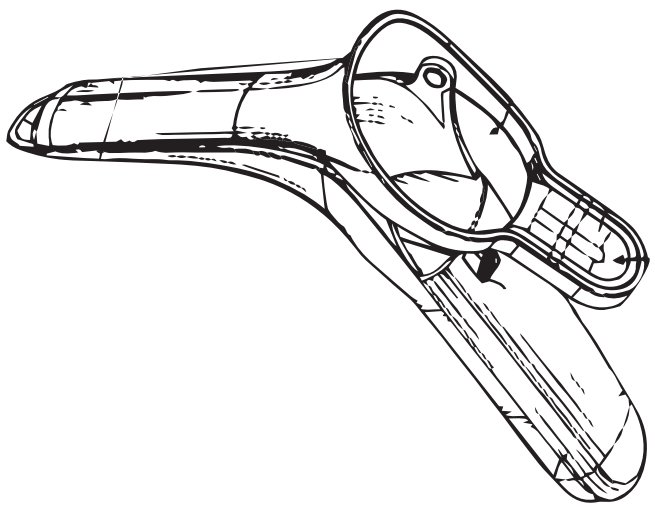
Entendemos a saúde como um processo amplo que engloba autocuidados físicos, emocionais e sociais. Esse manual fala em especial da saúde das mulheres, mas isso não é uma barreira para que sua leitura seja feita só por nós. Ela pode sim ser compartilhada com homens do nosso convívio, sejam eles nossos pais ou de nossos filhos, irmãos, companheiros, amigos. Assim estaremos criando redes de cuidados coletivos, difundindo informações preciosas e clandestinas, já que elas não circularão tão fácil assim por aí.

Vamos ver algumas técnicas de auto-exames que nos dão autonomia em nosso cuidado.

Auto-exame com espéculo

O espéculo é um aparelho usado por ginecologistas para observar o colo do útero e as características da vagina, sendo introduzido pelo canal vaginal. Geralmente ele é de metal, mas nas casas de produtos médicos é encontrado um modelo de espéculo descartável, feito de plástico, em tamanhos variáveis que custam em torno de R$ 2,50.

Esse exame nos permite ver ver o canal vaginal e o colo do útero, podendo avaliar a saúde da parede do canal vaginal, da colo do útero e dos mucos vaginais. É similar ao exame “Papanicolau” mas a diferença é que este último coleta material pra análise.
É recomendável que você faça anotações a respeitos da suas observações em um caderninho que possa consultar sempre que necessário, para comparar, ou relembrar como anda a sua saúde genital, tirando fotos e guardando esses registros.
Você pode realizar os exames em uma época do ciclo ou em todos os momentos do ciclo, até ter um conhecimento mais profundo de cada etapa, compreendendo as mudanças que ocorrem em cada uma. Antes de fazer o exame é necessário que experimente abrir e fechar o espéculo, entendendo seu funcionamento. Os materiais necessários são:
Lanterna • Espéculo • Espelho • Uma superfície firme (cama, mesa ou o próprio chão) • Lubrificante (não é necessário, mas algumas mulheres sentem mais segurança com ele. Pode ser os a base d’água, ou algum óleo vegetal como óleo de côco. Ou se preferir, apenas água).



Etapas do exame

1) Acomode-se na cama, mesa ou chão. Sentada ou deitada, com os joelhos dobrados e os pés bem afastados (a posição que sentir mais a vontade para introduzir o espéculo). Se quiser pode usar uma almofada nas costas para ficar inclinada. É importante não estar tensa ou preocupada, portanto procure ficar tranquila e relaxada.

2) Lubrifique o espéculo apenas se necessário, e insira suavemente na vagina. Afaste bem os lábios e os pêlos. É mais fácil inserir apontando o espéculo para baixo devido a anatomia do canal vaginal, que geralmente tem uma leve inclinação para baixo.

3) Quando atingir o fundo da vagina, gire lentamente o espéculo de forma que as abas possam abrir verticalmente.

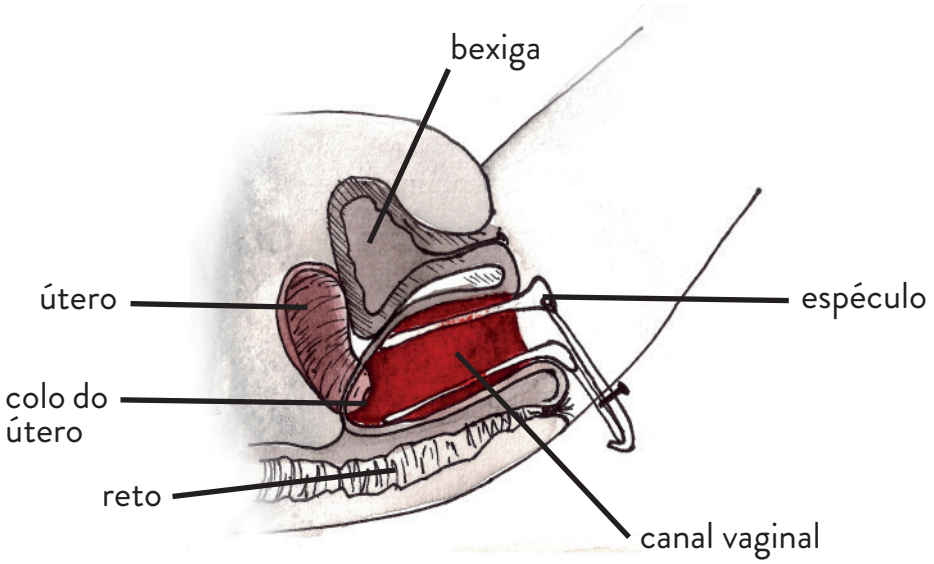
4) Gire o cabeçote para que o espéculo abra o máximo possível dentro da vagina, sem que ele te machuque.

5) Aberto o espéculo (e travado se for o caso) deverá agora direcionar o espelho na direção da sua vagina procurando o melhor ângulo.

6) Com a lanterna ilumine o espelho ou a vagina, dessa forma poderá ver a cavidade aberta pelo espéculo.

7) Observe tudo com atenção. Também é possível que tenha que movê-lo mais um pouco ou voltar a inserí-lo até poder ver o colo do útero. Se estiver em uma posição desconfortável, ou se é a primeira vez que faz o auto-exame, é possível que a vagina rejeite o espéculo. Mas com um pouco de paciência, relaxamento e prática o auto-exame ocorre sem problema algum. Para retirar o espéculo é só destravar

e tirá-lo suavemente, sem fechar bruscamente. Você também pode pedir ajuda a outra pessoa para segurar o espéculo, ou algum dos outros materiais. Vai depender da necessidade e confiança de cada uma.



Observações:

a) A luz irá em direção ao colo do útero (a parte de dentro do útero não é vista). Toda esta área que aparece é a vagina: canal, paredes, secreções (se houver), o colo do útero, seu orifício e possíveis irritações.
b) É válido lembrar que algumas mulheres possuem o chamado "útero virado", quando o colo do útero não se posiciona exatamente a frente do espéculo. É, no entanto, super normal, já que o útero sempre é virado para alguma direção.
c) Como já foi dito antes, ao longo do ciclo menstrual você

pode notar as mudanças na cor, na textura e secreções do colo do útero.
d) Note também a textura do seu muco para identificar a presença do fungo cândida albican (a famosa cândida) e também de vaginoses. Ao notar a presença de manchas/caroços que sejam preocupantes, você pode pedir auxílio a um(a) ginecologista e pedir um exame mais detalhado que irá coletar secreções e avaliá-las.
e) Conhecer bem seu corpo demanda certo tempo, prática e paciência com os auto-exames, mas é de extrema importância para termos autonomia na nossa saúde.
f) Você pode reutilizar o espéculo descartável esterealizando com alcool 70 e se optar por comprar um de metal esterealize fervendo em água durante 6 minutos.
g) Em caso de dúvidas, recomendamos assistir ao documentário MIAU, disponível na internet. Ele trata da ginecologia autônoma e mostra como fazer o auto exame.

Principais diagnósticos

Saudável:

A parede vaginal e o colo do útero saudável apresentam uma coloração rosada (cor da parte interna da boca), sem caroços ou microcortes. O muco cervical pode ter várias consistências (pegajoso, cremoso, líquido, elástico) e sua coloração pode variar de transparente, branco ou até amarronzado (antes e depois da menstruação). Não apresenta odor forte e é homogêneo.
Ectopia é quando a pele de dentro do colo do útero fica um pouco para fora, formando uma borda mais avermelhada no orifício do colo uterino. A ectopia não é uma doença e é até

comum entre as mulheres. Essa pele que fica para fora aumenta a produção de muco cervical e também é mais vulnerável a infecções, mas o cuidado que se deve ter com a vagina é o mesmo para todas as mulheres.

Não saudáveis:

Cândida: O fungo mais comum é do tipo albican que acontece quando o PH da vagina fica muito ácido e provoca microcortes e um muco com a aparência de leite talhado (bolinhas brancas). Também pode provocar coceiras.

Vaginite (parte interna) ou vulvaginite (parte externa): desequilíbrio que provoca coceiras, vermelhidão e inchaço.

Vaginose: corrimento amarelado, esverdeado ou acinzentado e com um odor forte. É resultado de uma infecção bacteriana não específica, na maioria das vezes sendo por gardnerella vaginalis, mas o desequilíbrio é sempre causado por alguma bactéria que já vive normalmente em nossa flora e que saiu do controle (provavelmente por um desequilíbrio do pH) e proliferou além do normal.

Herpes: Feridas na região genital e/ou bucal.

Colo do útero friável: É quando o colo está vermelho, com feridas ou não e sangra quando mexemos. Para avaliar é necessário um cotonete grande (usado no teste schiller que detecta células suspeitas de câncer) que pode ser utilizado durante o auto-exame caso haja suspeitas a partir da observação. Deve-se tocar o colo do útero suavemente, fazendo uma pequena pressão. Se nesse toque houver sangramento é um sinal de que o colo do útero está friável.

Geralmente indica infecção bacteriana forte, gonorreia, clamídia, entre outros.

Cistos ou verrugas: São caroços e inchaços que podem indicar algum problema, como os cistos de HPV. Existem os cistos de naboth que são normais como um poro entupido de muco e que não representam doença ou desequilíbrio. São bolinhas bem pequenas e amareladas que não causam problemas e às vezes somem sozinhas.

*Destacamos que em muitos casos é preciso procurar auxílio profissional para exames e diagnósticos mais complexos. Indicamos também a leitura do Pequeno Manual de Sobrevivência a Consultas Ginecológicas (encontrado na internet), da Halana Faria, médica ginecologista e obstetra, do Coletivo Feminista Sexualidade e Saúde.

PLANTAS MEDICINAIS PARA O CUIDADO COM O CORPO FEMININO

A antiga ligação entre as mulheres e as ervas nos fazem conectar com nossa natureza primordial. Algumas plantas podem ser colhidas no quintal, outras precisam ser compradas nas feiras ou em lojas de confiança. Aqui, algumas indicações de ervas para cuidar do nosso corpo com respeito e amor. Em casos mais delicados, não deixe de procurar um tratamento médico ou de outra ordem para te auxiliar.

Alecrim (rosmarinus officinalis)

Aumenta a circulação dos órgãos reprodutivos. Bom para cólicas menstruais. Ideal para o período pós-parto. Aumenta o fluxo menstrual. Também serve para o cansaço, depressão, dores de cabeça e feridas que precisem ser cicatrizadas. É relaxante muscular, antiinflamatório, fortificante, cicatrizante e antiséptico.
Como usar: Chá, vaporização, escalda-pés, óleo essencial, tintura e no condimento das comidas.
Observações: Não é indicado em altas doses, e não deve ser utilizado no período de gravidez. O seu uso durante a noite pode alterar o sono.

Aroeira (schinus terebinthifolius)

É cicatrizante, antimicrobiana, antiinflamatória e anti-séptica tópica. Indicada para mucosas, corrimento vaginal, vaginite, candidíase e hemorróidas.
Como usar: Banho de assento, tintura e lavagens. Observações: Não possuem estudos sobre o uso da aroeira para gestantes. A aroeira está na lista de remédios oferecidos no SUS (Sistema Único de Saúde) no Brasil.

Artemísia (artemisia vulgaris)

É digestiva, tônico para a circulação sanguínea e estimula o útero. Indicada para cólicas menstruais, problemas de ovários, inchaços e dor no útero, distúrbios menstruais, e
Como usar: Chá, banho de assento, tintura, óleo essencial e vaporização. Observações: Não deve ser utilizada durante a gravidez e período de amamentação

Babosa (aloe vera)

É cicatrizante e antiinflamatória. Indicada para o pós parto, para queda de cabelos, hemorróidas, problemas digestivos, queimaduras.

Como usar: Introduzir na vagina a parte interna gelatinosa, cortada em pedaços. Retirar primeiro folhas mais próximas ao solo. Deixe o caldo verde amarelado escorrer e não use nenhuma parte da casca. Evite as folhas novas e também as murchas (com líquido amarelo). Corte em formato de um absorvente interno e congele. Em casos de inflamações e queimaduras, também pode amassar até adquirir uma consistência pastosa, e aplicar 3 vezes ao dia sobre o local afetado. Em caso de hemorróidas introduzir como supositório. Observações: Não ingerir durante a gestação.

Barbatimão (stryphnodendron barbadetiman)

É adstrigente e cicatrizante. Indicado para corrimento vaginal, feridas, úlceras, hemorragias uterinas e pele oleosa. Como usar: Usar a casca para banho de assento, vaporização e tinturas.

Calêndula (calendula officinalis)

É cicatrizante, emoliente e auxilia a vinda da menstruação. Indicada durante o pós-parto e pós-aborto, acne, contusões e dores musculares. Também pode ser usada como escalda-pés para ajudar a relaxar e ter um bom sono. Como usar: Chá, banho de assento, óleo essencial, vaporização, tintura e escalda pés.

Camomila (matricaria chamomilla)

É antiinflamatória, acalma e relaxa. Auxilia nos processos com a TPM (cólicas, enjôos, dor de cabeça), resfriado e problemas do estomâgo. Indicado também para dores musculares e ciáticas, e para cuidado dos cabelos. Como usar: chá, óleo essencial, banho de assento, vaporização, tintura ou na comida. Observações: Pode ser usada durante a gestação e trabalho de parto.

Erva doce (pimpinellla anisum)

É desinfetante intestinal e digestiva. Auxilia o equilíbrio hormonal (estrogênio), estimula a produção de leite e ajuda nos distúrbios menstruais. Indicado para gases, gastrite (origem nervosa) e enjôos. Como usar: banho de assento, chá, óleo essencial, tintura. Observações: Pode ser usada durante a gestação.

Rosa branca (rosa centifolia)

É adstringente, antiinflamatória, calmante, e auxilia nos processos de limpeza. Indicada para candidíase, infecção uterina, estresse, nervosismo e ansiedade. Como usar: chá, vaporização, banho de assento.

Sálvia (salvia officinalis)

Auxilia o equilíbrio hormonal, corrimento do útero e sudorese

excessiva. Estimula a menstruação, alivia a TPM e cólicas. É bom para quem quer ter filhos. Auxilia na hora do parto, no momento de expulsão e nos sintomas de menopausa (ondas de calor e secura vaginal). Como usar: chá, banho de assento, vaporização, óleo essencial e tintura. Observações: Não deve ser utilizada por gestantes e lactantes.

Uxi amarelo

Tratamento de miomas, cistos uterinos e ovarianos. Também é bom para retenção de líquidos e infecção urinária. Como usar: Chá e cataplasmas de argila.

Unha de gato

Antiinflamatória e depurativa do sangue. Uso como antibiótico natural e imunoestimulante. Trata de infecções comuns a gripes, e ameniza os problemas de artrose. Ótima para quem quer engravidar e nos casos de inflamação uterina. Como usar: O Uxi Amarelo e a Unha de Gato podem ser utilizadas em conjunto para a limpeza do útero para quem tem miomas e/ou deseja engravidar. Use durante uma semana, do primeiro dia da menstruação até o período fértil. Observações: Quem usa anticoncepcional pode usar também.

USO PARA:

Aumentar as contrações do parto: banho de folha de algodão, folha de menstrato, folha de arruda, canela e cimicífuga.

Cólica menstrual: chá de alfazema de pé, camomila, erva-doce, capim-santo, orégano, menstrato, artemísia, folha de algodão, lorna de homem.

Ciclo irregular:
Chá de artemísia, cravo, canela e alfavaca. Chá de vitex (fazer uso diário com uma pausa de uma semana por mês e uma pausa de 1 mês a cada 6 meses).

Infecção urinária:
Chá de quebra pedra, salsa, cavalinha, cabelo de milho, camomila.

Inflamação no útero:
Chá de entrecasco de barbatimão (recomendamos cuidado com o seu uso interno pois em algumas quantidades variáveis pode ser tóxico). Chá de pulga do campo (não deve ser usado por mulheres grávidas), de tansagem e cúrcuma.

Limpeza do útero após o parto:
Chá de cebola com puejo e de anis estrelado.

Menopausa:
Chá de folha de amora, tansagem, anis estrelado, sálvia, alcaçuz espanhol (regaliz), cimicífuga, angélica chinesa (dong quai), inhame, folha de framboesa, dente de leão.

TPM com cólicas, dor de cabeça, coágulos:
Chá de tansagem, casca de limão, manjericão, dente de leão, cardo mariano, suco de cenoura diariamente, alimentação rica em magnésio e triptofano como banana e abacate, e exercícios físicos suaves.

TPM com cansaço, melancolia, cólicas, peso nas pernas:
Chá de casca de tangerina, casca de limão e anis estrelado.

Dores e inchaço nos seios:
Uso de cenoura na alimentação durante todo o ciclo.

DICAS:

• Faça uso de chás, banhos e vaporização antes da menstruação. Assim seu corpo já começa a ser cuidado antes.
• Faça banhos de assento quinzenalmente, sendo que durante menstruação não é necessário.
• O uso das ervas durante a gestação deve ser feito após os três meses iniciais.
• No pós parto, mulheres que passaram por cesariana podem fazer uso de chás e aguardar sua recuperação para fazer banhos de assento e vaporização.
• Se possível, pratique exercícios: caminhar, nadar, bicicleta, Yoga, dança, capoeira, pilates... Ajuda seu corpo a liberar também as tensões e harmonizar os hormônios. Se for feito com consciência – conexão com o corpo e respiração – melhor ainda!

PARA FAZER O CHÁ:

• Erva seca ou fresca:
Despeja água fervente sobre ela e deixa descansar por alguns minutos. 1 colher de chá cheia para cada 200 ml. 3 vezes ao dia (sem adoçar).
• Sementes, raízes, cascas ou pedaços com mais resistência:
Cozinhar por alguns minutos e descansar por 10 minutos. Uma colher de chá cheia para cada 200 ml. 3 vezes por dia.
• Para chá frio, deixe a erva com água fria pelo período de 10 a 12h; se for raízes e cascas duras de 20h a 24h. Agite a cada 6h.

Depois filtrar e consumir até 24h.
• Evitar vasilhas de alumínio.
• É importante tampar qualquer infusão recém-preparada durante o descanso pra não perder os compostos voláteis e suas propriedades.

PARA FAZER A VAPORIZAÇÃO:

Utilize 2 litros de água para 40g de folhas secas ou 80g de folhas frescas. Ou um punhado de secas e dois punhados de frescas.
Se as folhas estiverem secas, leve ao fogo por 10 minutos. Se tiverem frescas não precisa. Coloque as ervas em um pote grande de vidro ou barro, cubra com água morna (no caso das ervas frescas) e mexa um pouco com uma colher de pau ou mexendo o recipiente.
Espere esfriar e sente sob a vasilha, deixando que a vagina fique perto dela. Agachada, de cócoras ou do jeito que se sentir melhor.
Aproveite e se cubra com lençóis ou cobertores para ficar bem aquecida. Fique durante o tempo que sentir ou até a água esfriar.

PARA FAZER BANHO DE ASSENTO:

Tome seu banho normalmente e depois faça o banho de assento. Escolha uma bacia que te permita sentar dentro até a altura do umbigo. O melhor é que não seja de plástico nem de

alumínio, pois liberam substâncias tóxicas/cancerígenas em contato com água quente, de preferência esmaltada, barro ou aço inox. O melhor horário é das 19h às 21h, horário que se trabalha a região sexual. Calce os pés durante e após o banho. Use duas mãos cheias de ervas frescas ou secas. Ferva a água, desligue o fogo e coloque a erva. Deixe tampada para conservar as propriedades. Coloque o chá em uma bacia e acrescente água morna até encher o suficiente para que chegue a altura do seu umbigo. Não precisa enxugar. Mas se precisar vestir a calcinha depois, é preferível enxugar para evitar abafamento da área e proliferação de fungos.
Mulheres menstruadas e gestantes (a não ser em casos específicos e indicados) não devem fazer o banho de assento).
É bom fazer o banho a cada 15 dias. No intervalo entre eles faça o chá diariamente e coloque-os em uma garrafa no banheiro. Use-o para fazer a limpeza vaginal quando for ao banheiro. Concentre na sua respiração. Colocar uma vela no local e ligar uma música relaxante também é uma boa opção. Se cubra, inclusive a cabeça se possível e calce os pés.

ALIVIE O ESTRESSE:

Em termos de estresse, as mulheres são diferentes dos homens. Visto que o peso dos hormônios faz com que isso nos afete de uma outra forma. Principalmente se somarmos a isso a uma responsabilidade de carga emocional e tarefas que infelizmente ainda caem sobre nós, em situações que variam desde o local de trabalho até a casa e família. O estresse eleva o nível do cortisol no corpo (inibindo a ação da progesterona).

Isso pode causar perda do desejo sexual, ciclo menstrual irregular, acne, má digestão, depressão, insônia, ganho de peso, infertilidade, prisão de ventre e aumento de distúrbios cardíacos. O estresse faz uma verdadeira bagunça com nossos hormônios. Evitar essas situações, para mulheres urbanas, é uma tarefa difícil, mas tem hábitos e exercícios que podemos praticar para amenizar esses problemas.
Identificar onde se concentra a causa de seus problemas e tentar solucioná-los é o primeiro passo. Com o apoio de profissionais da saúde e também de amigos e familiares;
Encontre tempo para você, mesmo que seja uma hora por dia, para passear, escutar música e sentir-se bem com você;
Estabeleça prioridades e observe seus estados de humor. Descubra práticas que te deem prazer. Seja uma simples caminhada, uma sessão de aeróbica, exercícios respiratórios, capoeira, práticas de yoga ou uma boa aula de dança.
Ao dançar nós nos mobilizamos em vários aspectos cognitivos e afetivos. Passamos a ter uma relação mais estreita com nosso corpo, pois vamos adquirindo maior consciência corporal.

CUIDE DA SUA ALIMENTAÇÃO

Alimentação saudável é umas das melhores receitas para uma saúde equilibrada. Muitos desequilíbrios hormonais são frutos de uma alimentação que não atende as nossas necessidades biológicas em termos de nutrientes.
Infelizmente, também perdemos a autonomia alimentar, temos pouco conhecimento sobre a produção e preparo ideal dos alimentos. Isso somado ao ritmo acelerado da vida moderna nos leva a aderir a opções nada saudáveis.
Prefira os alimentos agroecológicos (orgânicos e advindos de relações justa com a natureza e com as/os trabalhadoras/es). E se possível plante!
Uma dica importante é ter um cuidado maior com a alimentação a partir de pelo menos uma semana antes da menstrução: evitar alimentos inflamatórios (açúcar, leite e derivados, farinhas refinadas e óleos muito ricos em omega 6 como soja, milho, canola, principalmente em frituras), consumir muito magnésio (folhas verdes principalmente) e desintoxicar bem o fígado com chá de dente de leão.
A seguir os principais nutrientes para a saúde da mulher:

Zinco: Bom para saúde hormonal.
Principais fontes: Feijão fradinho, grão de bico, lentilha, cacau, etc.

Selênio: Ajuda a eliminar toxinas e é bom para saúde do ovário; Contribui para o funcionamento da glândula tireóide, auxilia o sistema imunológico e combate o estresse. Principais fontes: Castanha do Pará (bastam duas castanhas por dia), cogumelo, gema de ovo.

Magnésio: Ajuda no controle do estresse, das cólicas menstruais e dores de cabeça. Encontrado na: Banana, abacate, beterraba, quiabo, amêndoas, chia, linhaça, vegetais folhosos verde escuros, semente de abóbora, oleaginosas e leguminosas.

Ácido Fólico: Essencial para gestantes no primeiro trimestre e mulheres em idade fértil. Para mulheres que amamentam a necessidade diária de ácido fólico também é superior. Principais fontes: vegetais folhosos verde escuros, leguminosas, spirulina, amêndoas, avelã, levedo de cerveja, cereais integrais, ovos.

Vitamina D: Importante no alívio dos sintomas da TPM, na prevenção da síndrome do ovário policístico e câncer de mama.Contribui na saúde óssea. Principais fontes: Gema de ovo, cogumelo funghi e exposição à luz solar.

Ômega 3: Seu consumo é fundamental para gestantes. Principais fontes: Folhas verdes, óleos de linhaça, nozes, azeite de oliva, óleo de côco e óleo de sementes de chia.

Vitamina B6: Aumenta os níveis da dopamina, o que pode ajudar no controle do estresse, depressão, depressão pós-parto, compulsão alimentar, alívio dos sintomas de TPM e menopausa. Principais fontes: Cereais integrais, grão de bico, banana, levedo de cerveja.

Iodo: Nutriente fundamental para o funcionamento da glândula tireóide e para casos de candidíase crônica. Sua necessidade aumenta no período da gravidez e lactação.
Principais fontes: Peixes, algas marinhas; sal marinho iodado (deve ser consumido com moderação para evitar o risco de hipertensão ou em casos de síndrome de hashimoto).

SEXUALIDADE E MASTURBAÇÃO

PARTE I
NUA E DE FRENTE AO ESPELHO EU ME MASTURBEI.

Na maioria das vezes que lemos sobre a masturbação feminina aprendemos sobre a nossa genitália. O clitóris nos é apresentado, falamos da demonização da vagina e de como o ato de nos masturbar é revolucionário.
Poderia começar este texto sobre a masturbação também nessa linha de abordagem, mas preferi falar de uma masturbação que vai muito além da estimulação da genitália. Antes de mais nada, é preciso constar que ficamos restritas a essa visão sexualizada da genitália na masturbação.
Neste texto pretendo romper essa questão. Primeiramente porque para nos masturbarmos de maneira saudável precisamos AMAR os nossos corpos por inteiro. E isso não acontece. Sejamos sinceras: a verdade é que não aprendemos a amar nossos corpos! Principalmente quando ele é considerado à margem da sociedade: corpos pretos, corpos trans, corpos gordos e outros.
Precisamos atualizar e avançar no debate do Sagrado Feminino para que ele não seja excludente e assim possa abraçar a todas que são colocadas como marginalizadas e oprimidas. Precisamos resgatar a nossa empatia ancestral com a terra e saber que todos os corpos são lindos e que para além das nossas genitálias existe uma pessoa a ser amada.
Quando recebi a proposta de escrever sobre a masturbação me olhei nua de frente para o espelho e me lembrei de todas as vezes que eu virei o olhar por vergonha do meu corpo gordo. Tocar meu corpo, minha barriga, pernas, braços e peitos não estavam no momento em que me masturbava. Afinal, eu tinha nojo de mim.

Hoje, nua e de frente para o espelho amo cada dobra gorda e flácida de meu corpo. Mas esse não foi um trabalho fácil, afinal: se amar por inteiro é uma resistência e uma revolução que a sociedade racista, transfóbica, homofóbica, lesbofóbica, gordofóbica e patriarcal não quer! Nua e de frente para o espelho olhei nos olhos do meu reflexo e comecei a passar a minha mão pelo meu corpo. Meus dedos suavemente tocavam aquilo que sempre tive vergonha: meu corpo como um todo. E foi com esse toque suave que o jogo de prazer da masturbação começou.

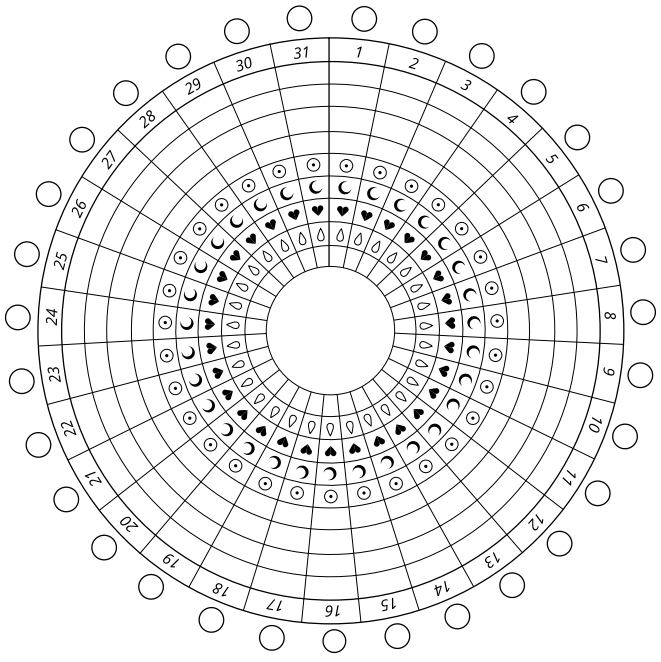
PARTE II

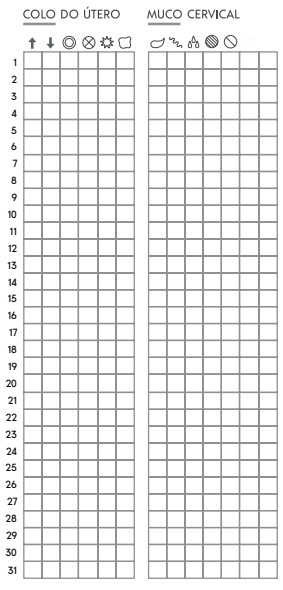
Agora que o jogo do prazer se iniciou, que tal explorar outras zonas antes de chegar em suas partes genitais (ânus, mamilos, pênis e vagina)?
Compreendemos que os nossos corpos também são sensíveis e possuem várias zonas de prazer: orelhas, pescoço, parte inferior dos braços, atrás dos joelhos, parte interna das coxas, na virilha... A proposta aqui é que você explore os seus pontos, que você possa se conhecer e se reconhecer nesse momento íntimo. E que esses padrões convencionais (desses corpos ditos corretos) são ilusões e mentiras criadas para nos aprisionar. Somos mais que isso.
Depois disso, siga o caminho que o seu deleite lhe levar. O momento é seu e de mais ninguém!
Dedico este texto a todos os corpos em desconstrução. A todas que estão em processo de se amar. A todas as pessoas trans que são mortas e ninguém vê. A todos corpos negros que deles foram arrancados o amor próprio pelas mãos da branquitude. A todas as pessoas gordas humilhadas pelo discurso de “preocupação com a saúde”.

Máira Coelho

A MANDALA DA LUA

A Mandala é uma ferramenta norteadora deste processo de sincronização, estudo, mapeamento e reconexão com o Ciclo Menstrual e o Ciclo Lunar. Consiste em fazer anotações diárias em um diagrama mensal específico, estipulando a data, o dia do ciclo menstrual, a fase da lua que está regente e os padrões físicos, mentais e emocionais referentes a cada dia e fase do seu ciclo.





1) Para começar o seu mapeamento de forma mais organizada, escreva o nome do mês no círculo central. Ela tem 31 colunas referentes aos dias do mês. Escreva na primeira faixa da mandala (a mais próxima do centro), o dia do ciclo. O dia 01 de seu ciclo é o dia em que você começa a sangrar. Pinte os dias da menstruação de vermelho. Você pode variar a tonalidade (claro e escuro) para definir se o fluxo está fraco ou intenso. Por exemplo: se menstruar dia 15 de janeiro, colocará na coluna do dia 15, o número 1. Os dias (1,2,3 etc) corresponderão aos dias 15 de janeiro, 16 de Janeiro, 17 de Janeiro, etc).

2) Depois de ter este ponto de referência, desenhe a lua do dia (nos circulos das extremidades da mandala), tendo como base o calendário lunar em anexo.

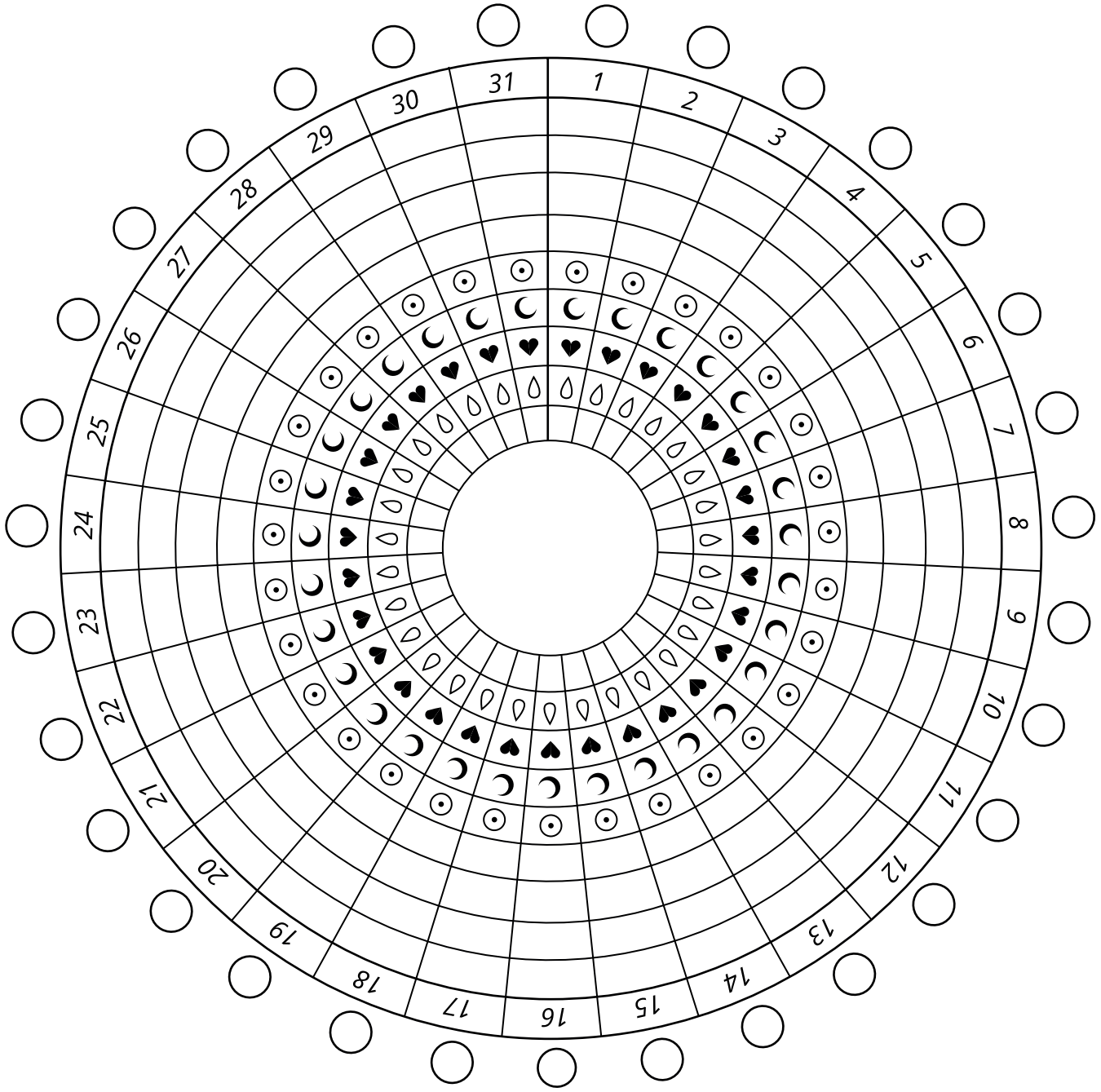
3) De acordo com a legenda de emoções e características, pinte as características fixas (sangue, ovulação, relação sexual e intuição), caso tenha ocorrido.

5) As faixas em branco são destinadas aos registros das emoções. Desenhe e registre de acordo com a legenda. Sinta-se livre para criar novos símbolos para sentimentos que não estão lá.

6) A coluna do lado direito da página é destinada às observações diárias do colo do útero e do muco cervical. Marque com um “x” ou pinte o quadrado referente ao aspecto de ambos em cada dia.

7) Você também pode desenhar e escrever no verso da mandala ou num papel anexo a ela. Registre sonhos, poemas, devaneios, as plantas que usou ou informações relevantes sobre seu mês e sobre seu ciclo. O uso das cores na mandala também é interessante. Você pode definir cores para emoções específicas, assim fica mais fácil de perceber a variação entre os dias.

8) Imprima a mandala e monte sua agenda com criatividade.



Sangue
Relação Sexual
Intuição
Ovulação
Alegria
Tristeza
Tranquilidade
Instrospecção
Autoconfiança
Força vital
Irritação
Espinhas
Cólica
Libido

COLO DO ÚTERO

MUCO CERVICAL

1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														
31														

Alto
Aberto
Duro
Baixo
Fechado
Suave
Cremoso
Elástico
Líquido
Branco
Transparente
Abundante
Seco

Sugestões de blogs e livros

Sites e blogs:
http://www.danzamedicina.net
http://matricaria.com.br/
http://www.cantarosagrado.cl/medicina/
http://mujerciclica.com/
http://mulheres.org.br/
https://casadeamaterasu.wordpress.com/
http://ginecologianatural.com.br/
http://www.vulvasapiens.net/

Livros, e-books e zines:
- Manual de Ervas para os ciclos femininos (Senhora Verde)
- Cuidando da matriz: O Caminho das ervas. (D.Val – Parteira e Griô)
- Medicina Quilombola (Vilson Caetano de Sousa Jr.)
- Bruxas, Parteiras e Enfermeiras (Barbara Ehrenreich)
- Mulheres que Correm com Lobos (Clarissa Pinkola Estés)
- A Ciranda das Mulheres Sábias (Clarissa Pinkola Estés)
- Seu Sangue É Ouro (Lara Owen)
- Saúde das Mulheres (Coletivo Feminista Sexualidade e Saúde)
- O Mito do Orgasmo Vaginal (Anne Koedt)
- A Política Sexual da Carne (Carol J Adams)