

Suggerimenti di blog e libri

Libri e fanzine

- Gin-ecologia, Rina Nissim (Red Edizioni) - in italiano, scaricabile in lingua spagnola: <https://we.riseup.net/enkontrada+gineca/manual-de-ginecologia-natural-rina-nissim+200339>

- L'eresia delle femmine ribelli, Michela Zucca (Porfido): <http://porfidorotino.it/2019/09/19/leresia-delle-femmine-ribelli/>

- Calibano e la Strega, Silvia Federici (Mimesis, 2015).

-Verso un Ecofemminismo Queer, Greta Gaard: http://www.naturaepsiche.it/fileadmin/img/G_Gaard_Verso_un_ecofemminismo_queer.pdf

- S'armer jusq'aux levre - lingua francese : <https://infokiosques.net/spip.php?article1318> (lingua francese)

- Manual introductorio a la Ginecología Natural, Pabla Perez (Ginecosofia) - lingua spagnola: <https://ginecologianatural.wordpress.com/tag/manual-introductorio-a-la-ginecologia-natural/>

-Why society is macking us sick, Tash Gordon e Becs Griffiths - lingua inglese : trapese.clearerchannel.org/chapters/HandbookForChangingOurWorld_chap5.pdf

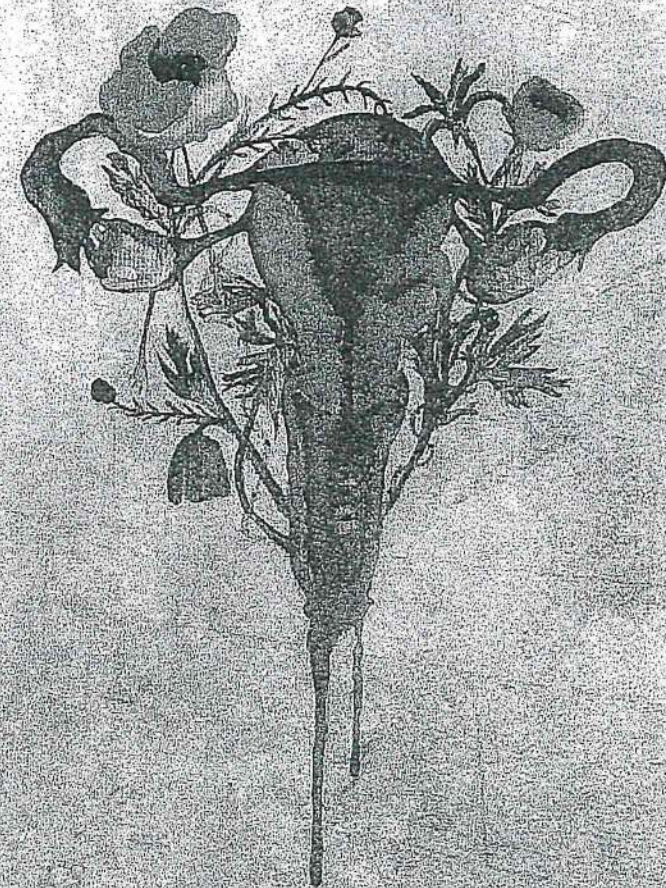
Blog:

-MIAU, Movimiento Insurrecto por la Autonomia de una Misma: <https://m.youtube.com/watch?v=xnLvoqcGUlQ>

-<https://anarchagland.tumblr.com/>

-<http://www.sisterzeus.com/>

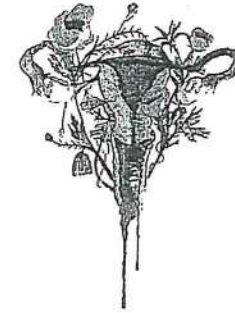
MANUAL DE GINECOLOGIA NATURAL & AUTÔNOMA



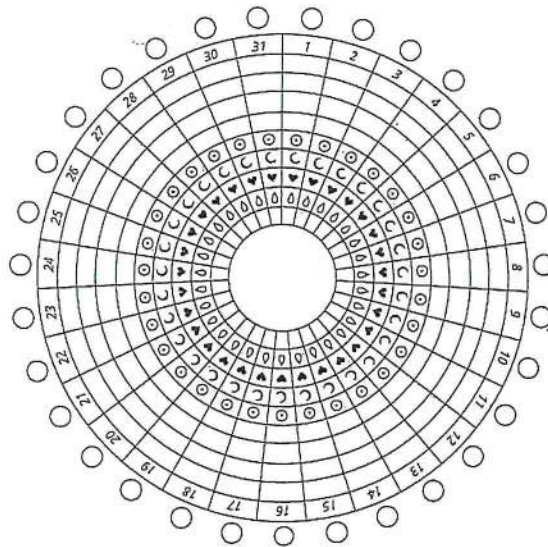
- 1) Per cominciare la tua mappatura in modo più organizzato scrivi il nome del mese nel cerchio centrale. La mappa contiene 31 colonne corrispondenti al giorno del mese. Scrivi nella prima fascia del mandala (la più vicina al centro) il giorno del ciclo. Il giorno 1 del tuo ciclo è il giorno in cui cominci a sanguinare. Colora i giorni della mestruazione in rosso. Puoi variare la tonalità (chiaro e scuro) per definire se il flusso è debole o intenso. Per esempio: se mestruai il giorno 15 di gennaio, metterai nella colonna del giorno 15 il numero 1. I giorni successivi (1, 2, 3 eccetera) corrisponderanno ai giorni 15, 16, 17 di gennaio eccetera.
- 2) Dopo che hai questo punto di riferimento, disegna la fase della luna del giorno (nel cerchio all'estremità del mandala).
- 3) In accordo con la legenda delle emozioni e caratteristiche colora le caratteristiche fisse (sangue, ovulazione, relazione sessuale, intuizione), nel caso queste siano avvenute.
- 4) Le fasce in bianco sono destinate ai registri delle emozioni. Disegna e registra in accordo con la legenda. Sentiti libera di creare nuovi simboli per i sentimenti che non sono riportati.
- 5) La colonna del lato destro della pagina è destinata alle osservazioni quotidiane del collo dell'utero e del muco cervicale. Marca con una X o colora il quadrato riferito all'aspetto di entrambi, ogni giorno.
- 6) Puoi anche disegnare e scrivere sul retro del mandala o in un foglio di carta attaccandolo ad esso. Registra sogni, poesie, fantasie, le piante che hai usato o informazioni rilevanti sul tuo mese o sul tuo ciclo. Anche l'uso dei colori nel mandala è interessante. Puoi definire dei colori per emozioni specifiche, così è più facile percepire la variazione fra i giorni.
- 7) Stampa il mandala e costruisci la tua agenda con creatività.

IL MANDALA DELLA LUNA

Il mandala è uno strumento guida del processo di sincronizzazione, studio, mappatura e riconnessione con il ciclo mestruale ed il ciclo lunare. Consiste nel fare annotazioni giornaliere in un diagramma mensile specifico, annotando la data, il giorno del ciclo mestruale, la fase della luna che sta governando e gli stati fisici, mentale ed emozionali corrispondenti ad ogni giorno e fase del tuo ciclo.



Manuale de Ginecologia Naturale e Autonoma



	COLLO DELL'UTERO					MUCO CERVICALE				
	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
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										

Testi di Lais Souza, Jaqueline de Almeida,
Máira Coelho e Luma Flôres
Illustrazioni e impaginazione di Luma Flôres
Tutti i diritti riservati

Distribuzione ed accesso gratuito

Prima edizione: dicembre 2017
Salvador - Bahia, Brasil

di me stessa.

Oggi, nuda di fronte allo specchio amo ogni piega grassa e flaccida del mio corpo.

Ma questo non fu un lavoro facile: amare per intero è una resistenza ed una rivoluzione che la società razzista, transfobica, omofobica, lesbofobica, grassofobica e patriarcale non vuole! Nuda di fronte allo specchio guardai il mio riflesso e iniziai a passare le mani sul mio corpo. E mie dita toccavano dolcemente ciò di cui sempre avevo avuto vergogna: il mio corpo come un tutto. E fu con questo dolce tocco che il gioco del piacere della masturbazione cominciò.

PARTE II

Ora che il gioco del piacere è iniziato, perché non esplorare altre zone prima di arrivare nelle sue parti genitali (ano, seni, pene e vagina)?

Capiamo che anche i nostri corpi sono sensibili e possiedono diverse zone erogene: orecchie, collo, parte inferiore delle braccia, dietro le ginocchia, l'interno delle cosce, l'inguine. La mia proposta è quella di esplorare i tuoi punti, conoscerti e riconoscerti in questo momento intimo. E che queste norme convenzionali (questi corpi cosiddetti "giusti") siano illusioni e menzogne create per imprigionarci. Siamo più di questo.

Detto ciò, segui il cammino che più ti aggrada.

A tutte coloro che sono nel processo di amarsi. A tutte le persone trans che sono morte e che nessuno vede. A tutti i corpi neri a cui fu strappato l'amor proprio per mano della supremazia bianca. A tutte le persone grasse umiliate con il discorso della "preoccupazione per la salute".

Maira Coelho

SESSUALITÀ E MASTURBAZIONE

PARTE I NUDA DI FRONTE ALLO SPECCHIO MI MASTURBAI.

Nella maggior parte dei casi in cui leggiamo scritti sulla masturbazione femminile, essi ci insegnano a conoscere meglio i nostri genitali. Ci presentano la clitoride, si parla della demonizzazione della vagina e di come l'atto di masturbarsi sia rivoluzionario.

Potrei anche cominciare questo testo sulla masturbazione con questo approccio, ma preferisco parlare di una masturbazione che va ben oltre la stimolazione dei genitali. Prima di tutto è necessario ammettere che ci troviamo ristrette in questa visione sessualizzata dei genitali durante la masturbazione.

In questo testo pretendo smentire questa preconcetto. Proprio perché per masturbarci in modo sano dobbiamo AMARE i nostri corpi per intero. E questo spesso non succede. Siamo sincere: la verità è che non impariamo ad amare i nostri corpi! Soprattutto quando questi sono messi al margine dalla società: corpi neri, corpi trans, corpi grassi eccetera..

C'è bisogno di attualizzare il dibattito sul Sacro Femminile perché esso non sia escludente e possa così abbracciare tutte coloro che sono collocate come marginalizzate ed oppresse. Dobbiamo riscattare la nostra empatia ancestrale con la terra e riconoscere che tutti i corpi sono belli e che oltre ai nostri genitali c'è una persona che dev'essere amata.

Quando ricevetti la proposta di scrivere sulla masturbazione mi guardai nuda di fronte allo specchio e mi ricordai di tutte le volte che, per vergogna, ho distolto lo sguardo dal mio corpo grasso. Il mio corpo, la mia pancia, le gambe, le braccia, il petto, non esistevano nei momenti in cui mi masturbavo. Alla fine della masturbazione, avevo disgusto

INDICE

- 06** Introduzione
- 08** Su questo manuale
- 10** Anatomia della vagina
- 11** Anatomia dell'utero
- 14** Siamo cicliche
- 15** Il ciclo lunare
- 17** Il ciclo menstrual
- 22** Il nostro sangue
- 26** Auto-osservazione e percezione del ciclo
- 28** Auto-esame ginecologico
- 31** Osservazioni
- 36** Piante medicinali per la cura del corpo femminile
- 41** Altre indicazioni
- 44** Allevia lo stress
- 46** Cura la tua alimentazione
- 48** Sessualità e masturbazione
- 50** Il mandala della luna
- 55** Libri e siti web

Introduzione

Noi donne viviamo in una società che tenta di limitarci in moltissimi modi, impedendoci di vivere interamente ed in libertà. Diverse e numerose sono le generazioni di donne che sono state allontanate da quello che è il cammino che stiamo percorrendo ora. Il razzismo, il machismo e la lgbt-fobia hanno segnato il corpo, la mente e la vita di molte di noi, rifiutando il corpo non bianco, principalmente quello della donna nera e indigena, marginalizzando le sue pratiche, le sue esperienze e la sua saggezza. Molte di noi finiscono per allontanarsi dal proprio corpo e dalla saggezza che esso trasporta in ogni sua curva, linea d'espressione, odore e dolore. Questa stessa società vuole da noi che dimentichiamo la nostra eredità, e che ci limitiamo ad essere ingranaggi di questo sistema. Nasciamo in un luogo ostile. Il nostro piacere fu consegnato ad altri, le nostre scelte, la nostra bellezza, la nostra vita. Ma resistiamo. Siamo molte Rose, Margherite, Viole, Malvine. Siamo fiori. Ma possiamo anche essere malerbe e crescere nei suoli più ostili, pronte ad infestare.

È nella saggezza ancestrale che risiede la nostra forza. Ed è attraverso il riscatto della nostra ancestralità che possiamo ri-esistere e reinventare nuove forme di essere donna.

Che questo sapere sia trasmesso di generazione in generazione, per bocche femminili, lettere di donne, arti femminili, corpi di donne, sangue di donne che ci restituiscono la vita autonoma, insubordinata e ricca di piacere, la vita donna. Il nostro corpo è trasgressione, la nostra mente magia, la nostra vita rivoluzione!

Selenio: aiuta ad eliminare le tossine ed è buono per la salute delle ovaie. Contribuisce al buon funzionamento della tiroide, aiuta il sistema immunitario e aiuta nel combattere lo stress.

Fonti principali: riso e cereali integrali, noci brasiliane e anacardi, semi di senape.

Magnesio: Aiuta nel combattere lo stress, le coliche mestruali ed i mal di testa. Fonti principali: banana, avocado, rapa rossa, mandorle, semi di chia, semi di lino, verdure a foglia verde, semi di zucca, legumi.

Acido folico: essenziale nei i primi tre mesi di gravidanza e molto utile durante l'allattamento. Principali fonti: verdure a foglia verde, legumi, spirulina, mandorle, lievito di birra, cereali integrali.

Vitamina D: importante per alleviare i sintomi premestruali, nella prevenzione della sindrome dell'ovario policistico e del cancro al seno. Contribuisce alla salute ossea. Principali fonti: tuorlo d'uovo, funghi. La sua produzione da parte dell'organismo è stimolata dalla luce solare.

Vitamina B6: aumenta il livello di dopamina che può aiutare nel combattere lo stress, la depressione, la depressione post-parto, la compulsività alimentare, allevia i sintomi premestruali e della menopausa. Fonti: cereali integrali, ceci, banana, lievito di birra.

Iodio: nutriente fondamentale per il funzionamento della tiroide e in caso di candidosi croniche. Ne aumenta la necessità nei periodi di gravidanza e allattamento. Principali fonti: pesce, alghe marine, sale marino iodato.

CURA LA TUA ALIMENTAZIONE

Un'alimentazione salutare è una delle migliori pratiche per una salute equilibrata. Molti disequilibri ormonali sono frutto di un'alimentazione che non soddisfa le nostre necessità biologiche in termini di nutrienti.

Purtroppo abbiamo perso un'autonomia alimentare ed abbiamo poche conoscenze sulla produzione e sulla preparazione ideale degli alimenti. Questo, sommato al ritmo accelerato della vita moderna ci porta ad adottare scelte per nulla salutari.

Cerca di consumare alimenti agroecologici (biologici e provenienti da relazioni giuste con la natura e con i/le lavoratori/rici).

E, se possibile, pianta!

Un suggerimento importante è quello di avere una maggiore cura dell'alimentazione a partire da almeno una settimana prima della mestruazione: evita o riduci gli alimenti infiammatori (zucchero, latte e derivati, farine raffinate e oli molto ricchi in omega 6 come soja, mais, colza o frittiture), cerca di consumare magnesio (principalmente contenuto nelle foglie verdi) e di disintossicare per bene il fegato con tisane depurative come ad esempio quella di tarassaco.

Qui di seguito elenchiamo i principali nutrienti per la salute femminile:

Zinco: Aiuta il funzionamento dei cicli ormonale.

Principali fonti: fagiolo dell'occhio, ceci, lenticchie, cacao.

Dunque, scegliere un altro cammino è necessario alla sopravvivenza! Riconnetterci ai saperi tradizionali e ancestrali, per noi donne marginalizzate, è un'attitudine che ricerca una vita piena e veritiera. In molte culture del passato la donna era vista come un essere sacro che conservava nelle sue membra grande saggezza, era venerata e rispettata.

Oggi, nonostante la cultura patriarcale si sia diffusa per quasi tutto il pianeta, esistono ancora popoli che resistono e che conservano nelle proprie pratiche culturali il rispetto della donna. Molti studi sulla natura ciclica della donna e sulla sua sacra essenza fanno riferimento alle culture europee dell'antichità. Da queste storie si può trarre una grande ricchezza di insegnamenti, ma poiché questo libro è essenzialmente bahiano, non abbiamo bisogno di andare molto lontano per cercare tracce di donne sacre. In questa stessa terra incontriamo molte storie, preservate nella cultura orale, sia nelle comunità rurali, nei quilombo rurali e urbani, sia nei villaggi indigeni che continuano a resistere. C'è bisogno di valorizzare e sperimentare questi insegnamenti.

Intendere la natura femminile come sacra significa dunque riscattare la nostra stessa storia. In questo manuale intendiamo di riportare alcune pratiche che ci riconnettono alla saggezza di queste donne, che, certamente, impararono dalle loro antepassate. E così, apprendendo ed insegnando, manteniamo viva questa conoscenza, la nostra vita libera, la nostra vita donna.

Su questo manuale

Questo manuale può essere consultato anche da donne che non menstruano, donne trans, donne che usano anticoncezionali e anche da uomini

Questo manuale è stato creato da 4 donne bahiane, Jaqueline de Almeida, Lais Souza, Luma Flores e Maira Coelho, con la collaborazione diretta di Nanda Tanara e Cibele Ferreira, che con il loro sguardo attento ed il loro sapere fondato sull'esperienza, hanno contribuito molto all'arricchimento di questo manuale. Esso è frutto di un lungo processo di ricerca verso una nuova forma di interazione con i nostri corpi e la nostra interiorità. Questo cammino ha coinvolto ricerche, conversazioni, incontri, sogni, sperimentazioni e diverse sono state le fonti a cui abbiamo attinto. Il nostro obiettivo è quello di promuovere in varie forme una cura naturale e veritiera per noi, una cura che va oltre alla mercificazione della salute e del benessere.

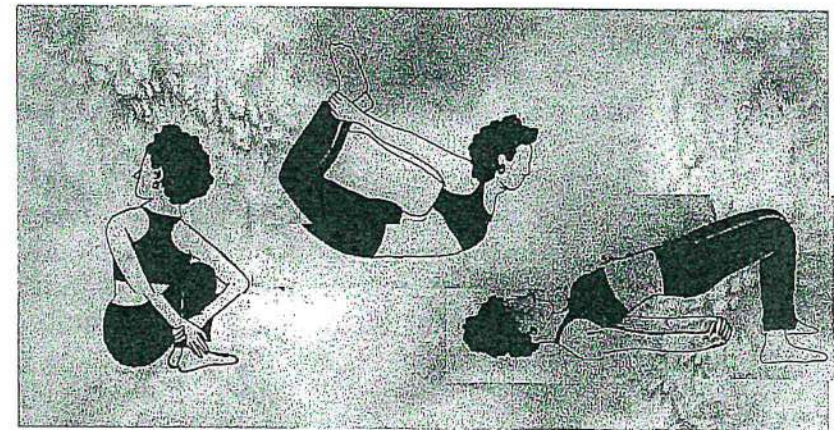
Questa agenda è la sintesi di alcune ricerche che non si fermeranno qui. Speriamo che sia un seme di autonomia e di auto-cura nella vita di molte donne.

Ogni informazione contenuta in questo opuscolo è frutto di molto lavoro, nulla si è appreso dall'oggi al domani, non ci sono ricette pronte, ma cammini possibili. Con ciò, sentiti libera di continuare a ricercare di più su te stessa, soprattutto perché tu sei unica ed nel tuo corpo sono racchiusi tutti i segreti.

Guardati, toccati, curati, amati!

sessione di ginnastica, sport, esercizi respiratori, pratiche di yoga o danza.

Nel danzare ci mobilizziamo in vari aspetti cognitivi e affettivi. Arriviamo ad avere una relazione più stretta con il nostro corpo, poiché andiamo acquisendo maggior coscienza corporea.



essi puoi rifare l'infuso e metterlo in una caraffa nel bagno. Utilizzalo per l'igiene quotidiana della vagina. Durante il bagno puoi concentrarti sulla respirazione. Mettere una candela accesa nella stanza assieme una musica rilassante è anche un'ottima opzione. Copri le spalle e la testa e se possibile indossa i calzini.

ALLEVIA LO STRESS

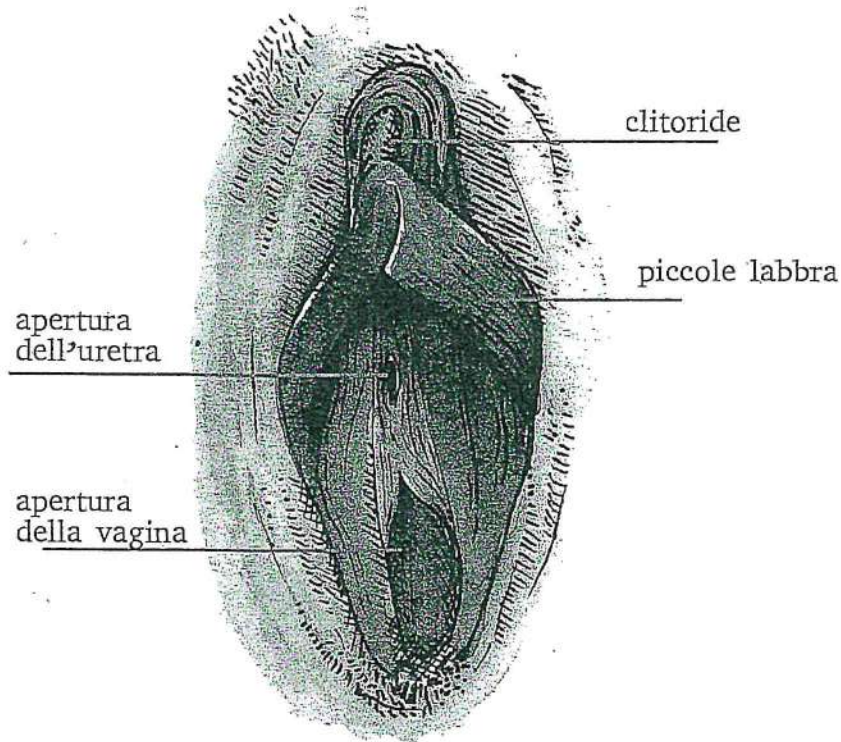
In termini di stress, le donne sono differenti dagli uomini. La questione ormonale fa sì infatti che esso ci affetti in altra forma. Soprattutto se sommiamo ad esso una responsabilità emozionale ed i molti compiti che purtroppo ancora ricadono su di noi, in situazioni che variano dal luogo di lavoro fino alla casa e alla famiglia. Lo stress alza il livello di cortisolo nel corpo (inibendo l'azione del progesterone). Ciò può causare la perdita del desiderio sessuale, un ciclo mestruale irregolare, acne, cattiva digestione, depressione, insonnia, acquisto di peso, infertilità, costipazione, e disturbi cardiaci. Lo stress crea davvero uno scompenso dei nostri ormoni. Evitare queste situazioni è un compito difficile, ma ci sono abitudini ed esercizi che possiamo praticare per alleviare questi disagi.

Identificare dove si concentra la causa dei tuoi problemi e tentare di risolverli è il primo passo.

Trova il tempo per te stessa, anche se fosse una sola ora al giorno, per passeggiare, ascoltare musica e sintirti bene con te stessa. Stabilisci le priorità e osserva il tuo stato d'animo. Scopri le pratiche che ti danno piacere. Sia una semplice camminata, una



ANATOMIA ESTERNA



Utilizza due litri d'acqua per 40g di pianta secca o 80 g di pianta fresca. Se le foglie sono secche, fai bollire (a fuoco basso) per 10 minuti, se sono fresche ponile in un recipiente di vetro o terra cotta pieno d'acqua calda. Aspetta che si raffreddi appena, così da non scottarti con il vapore, dopodichè siediti sopra il vaso, così che la vagina si posizioni vicino all'acqua. Puoi stare accovacciata o collocare il vaso sotto una sedia priva del sedile, o dentro un bidet. Rimani seduta finché l'acqua non si raffredda del tutto. Puoi coprirti con un lenzuolo o una coperta per mantenere il vapore.

PER FARE IL SEMICUPIO

Scegli un catino che ti permetta di sederti dentro fino all'ombelico. La cosa migliore è che non sia di plastica né di alluminio, in quanto questi materiali liberano sostanze tossiche/cancerogene in contatto con l'acqua calda. Meglio che sia smaltato, di terracotta o di acciaio inox.

Utilizza due pugni di erba fresca o secca. Indossa i calzini durante e dopo il bagno. Fai bollire l'acqua, spegni il fuoco e metti in infusione la pianta. Lascia la pentola coperta per conservare le essenze. Versa l'infuso nel catino e riempi di acqua calda fino a riempirla finché arrivi al tuo ombelico. Siedi nel catino e rimani con i piedi fuori finché l'acqua non si raffredda.

Donne mestruate e incinte (se non in casi specifici ed indicati) non devono effettuare il bagno. È consigliato effettuare il bagno ogni 15 giorni. Nell'intervallo fra di

verdure a foglia verde, frutta secca, fagioli) e triptofano (farro, avena, grano integrale, fagioli crudi, lenticchie, frutta secca) ed esercizio fisico.

Sindrome premestruale con stanchezza, tristezza, coliche e pesantezza delle gambe: decotto con bucce di mandarino, buccia di limone ed anice stellato.

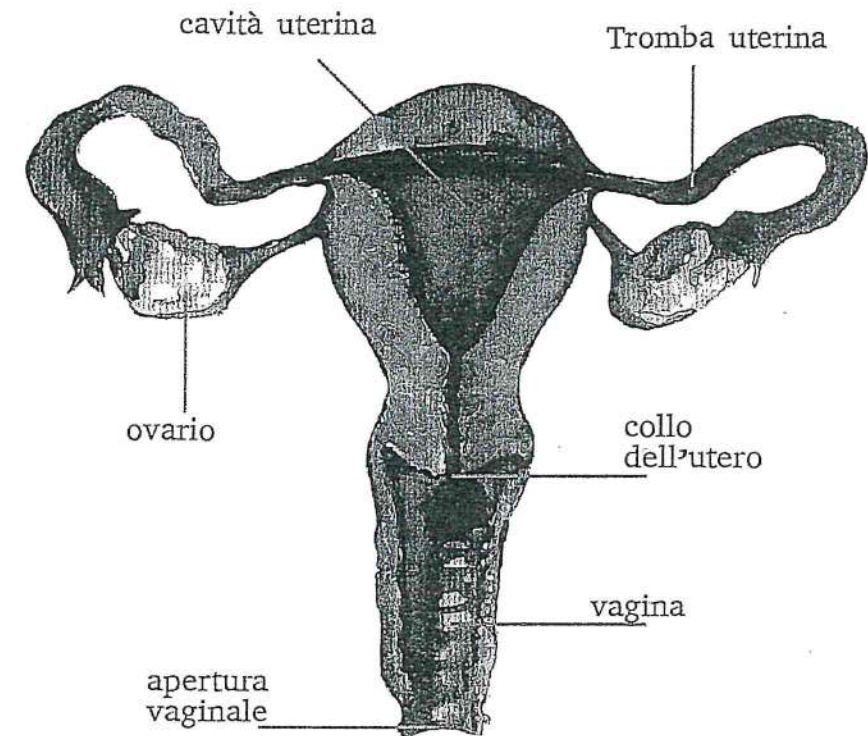
Dolore e gonfiore dei seni: uso della carota nell'alimentazione durante tutto il ciclo.

ALTRE INDICAZIONI

- Fai uso di infusi, bagni e vaporizzazioni prima della mestruazione, così che il tuo corpo inizi già a sentirsi curato.
- Fai i semicupi bisettimanalmente (durante le mestruazione non sono necessari).
- L'uso delle erbe durante la gravidanza deve avvenire soltanto dopo i tre mesi iniziali.
- Nel post parto, le donne che hanno subito un cesareo possono fare uso di infusi e attendere la guarigione prima di effettuare bagni e vaporizzazioni.
- Se possibile, pratica esercizio fisico: cammino, nuoto, bicicletta, yoga, danza, pilates... Aiuta il tuo corpo a liberare le tensioni e ad armonizzare gli ormoni. Se fatto con coscienza – con attenzione al corpo e alla respirazione – ancora meglio!

PER FARE LA VAPORIZZAZIONE

ANATOMIA INTERNA



“Salve a tutte le donne che vennero prima di noi,
a tutte le erboriste,
curatrici,
partorienti,
sacerdotesse,
dee,
madri e nonne.

Seguiremo il sentiero di sangue e foglie lasciato da
voi

Signore della saggezza millenaria.

Negre, Indie

Donne biblioteca

che conservano nell'invecchiare della pelle,

l'apprendimento della vita.

E che ci donano

in forma di infuso

di proverbio

di preghiera

di cura

tutto ciò che hanno ricevuto da coloro che ci hanno
preceduto.

Sappiamo che il nostro destino è sanguinare

e questo non ci uccide.

Siamo donne luna rossa

e ci reinventiamo ogni mese

nel piangere del nostro rosso sangue.

Proseguiremo come ci fu insegnato
marcando il cammino con sangue e foglie
così che coloro che vivranno dopo di noi
non si perdano...”

UTILIZZI PER:

Aumentare le contrazioni nel parto: foglie di ruta, cannella e cimicifuga.

Candidosi: tintura madre di calendula. Lavande vaginali con olio essenziale di lavanda, tea-tree e bicarbonato di sodio.

Coliche mestruali: infuso di lavanda, camomilla, anice, achillea, angelica, origano, agerato, artemisia, foglia di cotone. Massaggio pelvico con olio essenziale di lavanda mescolato con olio vegetale.

Ciclo irregolare: infuso di calendula, achillea, artemisia, foglia di lampone, cannella, basilico, agnocasto.

Infezione urinaria: infuso di uva ursina, prezzemolo, equisetolo, barba di mais, camomilla o malva. Tintura madre di uva ursina.

Infiammazione uterina: infuso di curcuma, agnocasto, gemmoderivato di lampone.

Pulizia dell'utero nel post parto: decotto di cipolla con menta puleggio e anice stellato.

Menopausa: infuso di foglie di gelso, piantaggine, anice stellato, salvia, foglie di lampone, tarassaco.

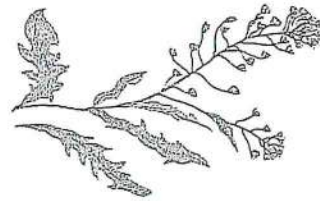
Sindrome premestruale con coliche, mal di testa.

Decotto di buccia di limone, basilico, tarassaco, cardo mariano. Nel lungo periodo succo di carota, alimentazione ricca in magnesio (banana, avocado,

Salvia (salvia officinalis)



Aiuta l'equilibrio ormonale e a regolare la sudorazione eccessiva. Stimola l'arrivo della mestruazione, allevia i sintomi della sindrome premestruale e le coliche addominali. Favorisce il concepimento ed è dunque utile a chi vuole rimanere incinta. Aiuta nel momento del parto, nei sintomi della menopausa (sbalzi di temperatura e secchezza vaginale). Come utilizzare: infuso, semicupio, vaporizzazione, olio essenziale e tintura. Accorgimenti: non utilizzare in gravidanza ed allattamento.



Borsa del pastore (Capsella bursa-pastoris)

Pianta dalle proprietà antiemorragiche, emostatiche, astringenti.

È indicata per regolare il flusso mestruale troppo abbondante, e per contrastare le emorragie interne, comprese le perdite uterine di sangue al di fuori del ciclo mestruale. Le sue proprietà astringenti la rendono utile in caso di diarrea. Accorgimenti: l'uso è sconsigliato in caso di gravidanza, allattamento e bassa pressione.



SIAMO CICLICHE

Molte culture antiche erano matrifocali, ovvero, società in cui la donna aveva un ruolo importante nell'organizzazione della società (su questo argomento esistono numerose ricerche, fra cui quelle condotte dall'archeologa Marija Gimbutas, racchiuse nel libro *Il Linguaggio della Dea* (1989)). In alcune culture (in particolare africane ed indigene del Sudamerica) l'essere era inteso nella sua totalità, ed era interconnesso con tutti gli esseri del cosmo. In questo modo si percepisce un forte legame con i cicli della natura: il tragitto dell'orbita della Luna attorno alla Terra, il mutare delle stagioni durante l'anno, delle maree e del ciclo mestruale delle donne.

Con lo sviluppo di società patriarcali la donna e la natura passarono ad essere costante oggetto di controllo e di domesticazione. Da esse fu ritirata la vita pulsante e libera, per sviluppare al suo posto modelli di vita automatizzati, meccanicizzati e manipolabili.

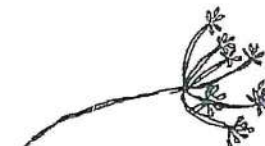
Dunque, a partire dall'osservazione del nostro corpo, possiamo notare che ci armonizziamo con la natura. Possediamo un'energia che si trasforma, così come il ciclo lunare e le stagioni dell'anno. Seguiamo un flusso naturale di vita-morte-vita durante le fasi del ciclo. In ognuna di esse reagiamo ad una serie di reazioni chimiche che avvengono dentro il nostro corpo.

Come utilizzare: infuso, semicupio, olio essenziale, tintura madre, vaporizzazione, pediluvio.



Camomilla (matricaria chamomilla)

È antinfiammatoria, calma e rilassa. Aiuta nei sintomi della sindrome premestruale (coliche, nausea, mal di testa), raffreddori e mal di stomaco. Come utilizzare : infuso, olio essenziale, tintura. Accorgimenti: può essere usata durante la gestazione ed il parto.



Anice verde (pimpinella anisum)

È disinfettante intestinale e digestiva. Aiuta l'equilibrio ormonale (in particolare dell'estrogeno), stimola la produzione di latte e aiuta nei disturbi mestruali. Indicato per gas intestinali, gastriti (di origine nervosa) e nausea. Come utilizzare: semicupio, infuso, olio essenziale, tintura. Accorgimenti: può essere utilizzata durante la gravidanza.



Rosa centifolia (rosa centifolia)

È astringente, antinfiammatoria, calmante ed aiuta nei processi di depurazione. Indicata nella candidosi, nelle infezioni uterine, per alleviare stress, nervosismo e ansia. Come utilizzare: infuso, vaporizzazione, semicupio.

Come utilizzare: introdurre nella vagina la parte interna gelatinosa della pianta, tagliata in pezzi.

Raccogli prima di tutto le foglie più esterne. Lascia scorrere via il liquido giallo-verde e non utilizzare nessuna parte della buccia. Evita le foglie nuove (al centro) e anche le appassite (di colore giallo). Tagliala nel formato di un assorbente interno e congelala.

In caso di infiammazioni e bruciate della pelle, puoi impastarla fino a raggiungere una consistenza cremosa ed applicarla tre volte al giorno sul luogo affetto. In caso di emorroidi introduci l'impasto con una supposta.

Accorgimenti: non ingerire durante la gravidanza.



Lavanda (Lavanda vera)

È antispasmodica, analgesica, repellente per gli insetti, battericida, diuretica, tonica, stimola l'arrivo della mestruazione. È indicata per alleviare i dolori mestruali e per stimolare l'arrivo della mestruazione, nonché per curare affezioni batteriche e micotiche della vagina.

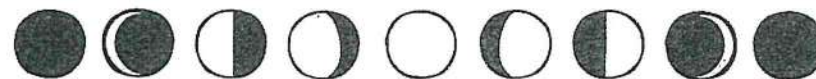
Come utilizzare: infuso, olio essenziale (uso esterno), lavande vaginali, semicupi.



Calendula (Calendula officinalis)

È cicatrizzante, emolliente e stimola l'arrivo delle mestruazioni. È calmante dei crampi mestruali e depurativa. Indicata nel post-parto e nel post-aborto, per acne, contusioni e dolori muscolari. Può anche essere utilizzata nel pediluvio per aiutare a rilassare e a dormire.

IL CICLO LUNARE



L'aspetto della luna si modifica giorno per giorno. Questo è dovuto alla posizione relativa di Luna, Terra e Sole. Ogni giorno il sole illumina la luna da un'angolazione differente, nella misura in cui lei si sposta attorno alla terra. Un ciclo completo dura 29 giorni e mezzo, e si chiama mese lunare, lunazione, rivoluzione sinodica o periodo sinodico della luna.

Il ciclo lunare influenza i mari, la linfa delle piante e, allo stesso modo, i nostri fluidi corporei.

La donna è in molte culture associata alla luna. Dall'antica Babilonia il tre era un numero sacro che simboleggia inizio, metà e fine; nascita, crescita e morte; infanzia, età adulta, vecchiaia; corpo, mente, spirito; padre, madre, figlio.



La luna nuova è l'inizio del ciclo, quando essa è allineata fra il sole e la terra e non la vediamo nel cielo. È il momento indicato per i rituali dell'inizio di qualcosa di nuovo, o per agire in direzione dei cambiamenti nella propria vita. Molte persone usano raccogliersi fisicamente e psicologicamente. Oltre ad essere una fase di introspezione, la luna nuova rappresenta il periodo ideale per dare inizio a tutto ciò che è nuovo nella nostra vita.



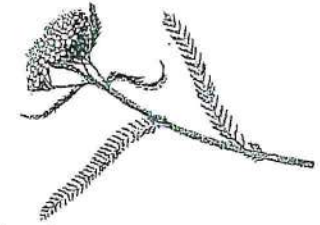
Circa sette giorni e mezzo dopo la luna entra nella fase crescente. Ogni giorno la luminosità lunare aumenta e la sua faccia torna ad essere più visibile. Questa fase rappresenta un periodo di movimento in cui le cose accelerano, ma ancora non hanno preso forma. È il momento di compiere i cambiamenti necessari. Il motivo che predominerà nella luna crescente si porterà avanti durante tutto il ciclo lunare.



La luna piena è in opposizione al sole in relazione alla terra e tutta la parte illuminata appare visibile. Questa luna rende le persone più sensibili e inquiete ed è conosciuta come la fase delle realizzazioni e degli sconfinamenti. I nostri pianeggiamenti raggiungeranno il massimo livello di potenzialità. Siamo più ricettive e le sensazioni si affinano.



La luna calante è il momento in cui essa torna ad essere meno visibile. È il periodo ideale per abbandonare situazioni insoddisfacenti, perché ci sentiamo meno colpite da esse. Approfitta di questa fase per fare un'auto-analisi. Non insistere in assunti o progetti che fin'ora non sono prosperati. Ottimo periodo per raccogliere le energie e per liberarsi da ciò di cui non hai più bisogno.



Achillea (Achillea millefolium)

È tonica, antispasmodica, sedativa utero-ovarica, favorisce l'arrivo della mestruazione, emostatica, diuretica.

È indicata per stati di affaticamento generale, crampi e mestruazioni dolorose, disturbi circolatori, disturbi della menopausa e assenza di mestruazione.

Utilizzo: infuso, tintura.



Artemisia (Artemisia vulgaris)

È digestiva, tonica per la circolazione sanguigna e stimola l'arrivo della mestruazione. Indicata per le coliche mestruali, gonfiori e dolori uterini.

Come utilizzare: Infuso, semicupio, tintura, olio essenziale e vaporizzazioni.

Accorgimenti: non dev'essere utilizzata durante la gravidanza e nel periodo dell'allattamento.



Aloe (aloe vera)

È cicatrizzante e antinfiammatoria. Indicata per il post-parto, per la caduta dei capelli, emorroidi, problemi digestivi, scottature.

PIANTE MEDICINALI PER LA CURA DEL CORPO FEMMINILE

L'antico legame fra le donne e le erbe ci fanno connettere con la nostra natura primordiale. Alcune piante possono essere raccolte in campagna, altre è più facile acquistarle nei mercati o nei negozi di fiducia. Qui di seguito, indichiamo alcune piante utili per prendersi cura del proprio corpo con rispetto ed amore. In casi più delicati, non esitare a disporre di un trattamento medico o di altra natura per la tua cura.



Rosmarino (*Rosmarinus officinalis*)

Stimola la circolazione degli organi riproduttivi. Utile per alleviare i crampi mestruali. Ideale per il periodo post-parto. Aumenta il flusso mestruale, è utile inoltre per stanchezza, depressione, mal di testa e ferite che necessitano di cicatrizzare. È un rilassante muscolare, antinfiammatorio, tonico, ed antisettico.

Come utilizzarlo: decotto, vaporizzazione, pediluvio, olio essenziale, tintura e come condimento nelle pietanze.

Accorgimenti: non è indicato in alte dosi, non deve essere utilizzato in periodo di gravidanza. Il suo utilizzo negli orari notturni può alterare il sonno.

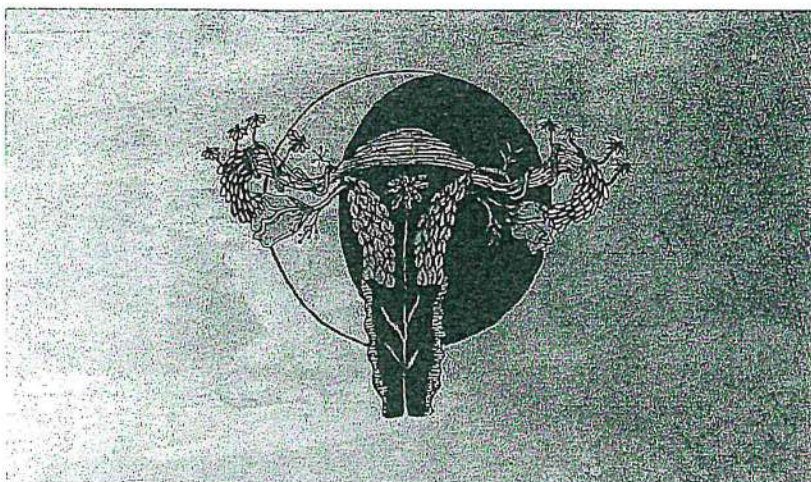
IL CICLO MESTRUALE



Periodo mestruale

Il ciclo inizia nel momento in cui vi è un distacco dell'endometrio (la membrana cellulare che ricopre l'utero). Il nostro utero si ingrandisce, il collo dell'utero è più basso e scorre sangue nel canale vaginale.

Siamo rette dall'energia della luna nuova, è il momento di scendere in basso, verso l'interno ed è un periodo di pulizia fisica ed emozionale. Per questo motivo è importante (per quanto possibile) raccogliersi, poiché siamo in un processo fisico faticoso e siamo meno disposte a lavori che esigano grande sforzo fisico o mentale. Abbiamo inoltre una forte tendenza ad irritarci. Le energie dell'inverno nel corpo femminile sono legate alla sopravvivenza e si assume dunque un atteggiamento più razionale e logico. È un momento favorevole al raccoglimento e di attenzione al nostro lato istintivo.



Post-mestruazione (fase follicolare)

Fino all'incirca al 14° giorno dopo la mestruazione è il momento della fioritura. La donna si sente più ben disposta, possiede più creatività ed un'attività mentale più acuta. Dopo la mestruazione il nostro cervello stimola la produzione di un ormone chiamato follicolo stimolante, che è prodotto dall'ipofisi. Questa ghiandola ha la funzione di produrre un follicolo che in futuro si trasformerà in un ovulo. I livelli di estrogeno sono più elevati, favorendo il rinnovamento dell'endometrio. Questo rinnovamento rappresenta in noi l'energia della primavera. In più siamo rette dall'energia della luna crescente, è un momento di espansione e rinascita. Nei primi giorni il muco cervicale può essere più cremoso ed opaco. Ma è anche molto comune che non vi sia muco, lasciando la vagina più secca. Il collo dell'utero si trova gradualmente sempre più in alto, chiuso e con una consistenza più dura.

Se con questa operazione si ha sanguinamento vi è la presenza un'infezione batterica forte, gonorrea o clamidia.

Cisti o verruche: sono noduli o rigonfiamenti che possono indicare alcuni problemi, come le cisti dell'HPV. Esistono le cisti di *naboth*, che si presentano come pori pieni di muco, ma che non rappresentano una malattia o un disequilibrio. Hanno l'aspetto di palline piccole e gialle che non causano problemi e in alcuni casi scompaiono da sole.

*Notiamo che in molti casi è necessario richiedere un aiuto professionale per esami e diagnosi più complesse. Riguardo alla ginecologia naturale consigliamo inoltre la lettura del libro Gin-Ecologia di Rina Nissim (reperibile anche online in versione spagnola).

comune fra le donne. Questa pelle che si trova al di fuori aumenta la produzione di muco cervicale ed è inoltre più vulnerabile ad infezioni, ma la cura che si deve avere con la vagina rimane lo stesso per tutte le donne.

Non salutare

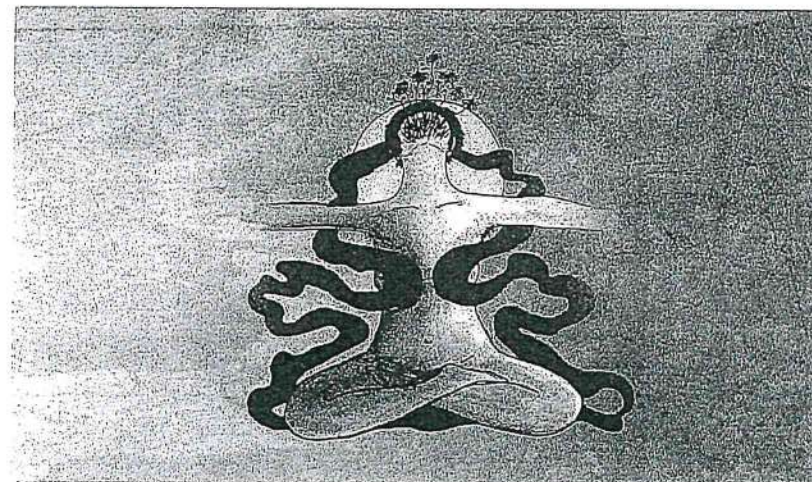
Candida: il fungo più comune è del tipo *albicans*, il quale sopraggiunge quando il pH della vagina è molto acido. Esso provoca micro-tagli ed un muco dall'aspetto di latte cagliato (grumi bianchi). Può provocare pruriti vaginali.

Vaginite (parte interna) o vulvovaginite (parte esterna): disequilibrio che provoca pruriti, arrossamenti e gonfiore.

Vaginosi: secrezioni giallognole, verdognole o ingrigite e con un odore forte. È il risultato di un'infezione batterica non specifica, nella maggior parte dei casi causata da *Gardnerella vaginalis*, ma il disequilibrio è sempre causato da alcuni batteri che già vivono normalmente della nostra flora e che, probabilmente a causa di un disequilibrio del pH, proliferano al di sopra del normale.

Herpes: ferite nella regione vaginale o boccale.

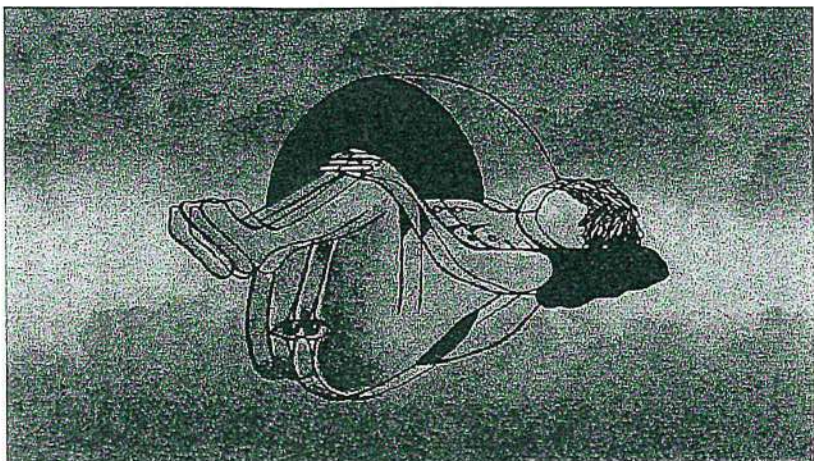
Collo dell'utero sanguinante (al di fuori della mestruazione): è quando il collo si presenta rosso, con ferite o senza, e sanguina quando lo tocchiamo. Per testare questa condizione è necessario un tampone grande (usato nel test Schiller che ricerca cellule potenzialmente cancerogene) che può essere utilizzato durante l'auto-esame nel caso si abbia questo sospetto. Bisogna toccare il collo dell'utero delicatamente, eseguendo una lieve pressione.



Periodo fertile (fase ovulare)

Con l'aumento del livello di estrogeno l'utero si prepara a ricevere l'ovulo, il cervello invia stimoli affinché il follicolo maturo espella l'ovulo che stava conservando. Quest'ovulo viene condotto lungo le trombe uterine fino all'utero, dando inizio al periodo in cui ovuliamo. Siamo rette dall'influenza della luna piena, momento di pienezza. L'ovulazione coincide con il picco di estrogeno, ormone che ci rende estroverse e disponibili. Perciò di solito abbiamo più voglia di uscire di casa e di muoverci. È importante demistificare l'idea che sentiamo la nostra libido alta solo nel periodo follicolare. Essa è frutto del pensiero che impone alle donne soltanto la funzione procreatrice. Ma non è così, poiché abbiamo un organo destinato esclusivamente al piacere: il clitoride. Donne sterili, isterectomizzate, bambine, e donne post-menopausa continuano ad avere una funzione

clitoridea indipendente ed attiva. La riproduzione è una funzione secondaria e opzionale della nostra sessualità. Il piacere, la funzione più importante, migliora la nostra connessione con noi stesse. In questa fase, il collo dell'utero si trova più in alto, aperto e con una consistenza più morbida. Il muco è più elastico e trasparente, propizio per il momento della fecondazione in quanto facilita il trasporto degli spermatozoi.



Pre-mestruazione (fase lutea)

L'ovulo maturo è chiamato corpo luteo. Per nutrirlo si produce in noi l'ormone progesterone. Nel caso non avvenga la fecondazione, l'ovulo si disintegra alcuni giorni prima della mestruazione. Questa disintegrazione ci avvicina all'energia e alla rappresentazione dell'autunno. Siamo governate dall'energia della luna calante, energia in declino che ci invita a prepararci al lasciar andare. In questo periodo la donna può sentirsi

eventualmente la presenza del fungo *Candida albicans* (la famosa candida) oppure di vaginosi. Se noti la presenza di macchie o noduli puoi chiedere aiuto ad un/a ginecologo/a e richiedere un esame più dettagliato che andrà a raccogliere le secrezioni e a valutarle.

e) Conoscere bene il proprio corpo richiede un certo tempo, una certa pratica e pazienza attraverso gli auto-esami, ed è di estrema importanza per avere un'autonomia sulla nostra salute.

f) Puoi riutilizzare lo specchio monouso sterilizzandolo con alcool (70°) e se decidi di comprarne uno in metallo sterilizzalo bollendolo in acqua per 6 minuti.

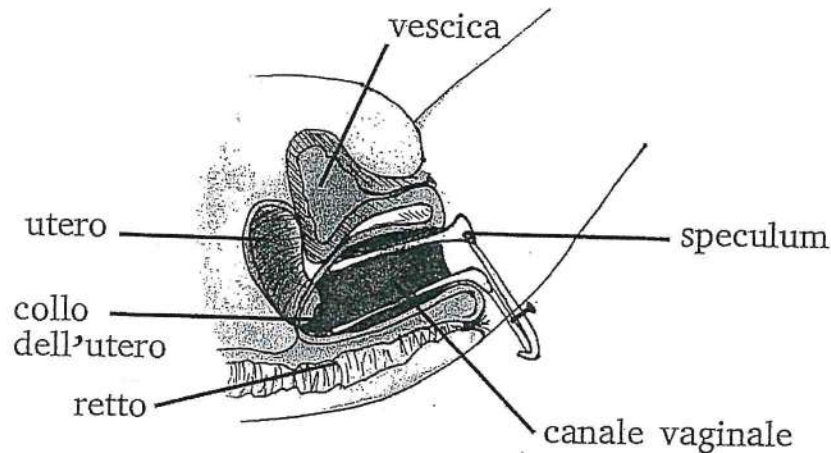
g) In caso di dubbi, consigliamo di guardare il documentario MIAU (disponibile in lingua originale sottotitolato in italiano al link: <https://m.youtube.com/watch?v=xnLvoqcGUIQ>) . Esso tratta di ginecologia autonoma e mostra come effettuare l'auto-esame.

Principali diagnosi

Salutare

Una parete vaginale ed un collo dell'utero sani presentano una colorazione rosata (colore dell'interno della bocca), senza noduli o tagli. Il muco cervicale può avere differenti consistenze (appiccicoso, cremoso, liquido, elastico) e la sua colorazione può variare da trasparente, bianco, fino a marroncino (prima e dopo la mestruazione). Non ha un odore forte ed è omogeneo. L'ectopia è la condizione in cui la pelle dell'intero del collo dell'utero si trova in parte al di fuori, formando un bordo più arrossato in corrispondenza dell'orifizio del collo uterino. L'ectopia non è una malattia ed è anzi

Per rimuovere lo speculum devi solamente sbloccarlo e ritrarlo delicatamente, senza chiuderlo bruscamente. Puoi anche chiedere aiuto ad un'altra persona per tenere lo speculum o qualche altro strumento. Dipende dalle tue necessità e dalla tua confidenza.



Osservazioni

- a) La luce punterà al collo dell'utero (la parte interna dell'utero non è visibile). Tutta l'area che appare è la vagina: canale, pareti, secrezioni (se vi sono), il collo dell'utero, il suo orifizio e possibili irritazioni.
- b) È importante ricordare che alcune donne possiedono il cosiddetto "utero retroflesso", ovvero quando il collo dell'utero non si posiziona esattamente di fronte allo specchio. Questo fa parte delle molteplici forme con cui la natura ha plasmato i nostri corpi e non rappresenta di per sé un problema.
- c) Come già fu detto prima, durante il ciclo mestruale puoi notare mutazioni nel colore, nella consistenza delle secrezioni e nel collo dell'utero.
- d) Nota anche la consistenza del tuo muco per identificare

più stanca e meno motivata. Se è possibile, dormi abbastanza, poiché l'organismo sta chiedendo riposo. È in questi giorni che la donna vive il TPM (tempo per me). Fase ideale per osservarsi, analizzare ciò che ci circonda e scoprire che cosa ci disturba. Usa questa conoscenza per porre dei limiti a ciò che non ti aggrada, poiché in questo momento le cose sembrano rivelarsi più esplicitamente. Anche la nostra libido è alta, la nostra sessualità si esprime in maniera differente, più istintiva e meno emotiva. Ciò ha un significato, a livello ormonale, poiché in questo periodo il nostro corpo produce ossitocina, l'ormone che propizia i legami di intimità, di empatia, di cura reciproca, soddisfazione ed eccitamento. Inoltre i nostri sensi sono più acuti e le nostre condizioni fisiologiche e psichiche più propense per il godimento del nostro piacere, a causa del progesterone. In questa fase il muco è solito essere più cremoso e opaco, ed il nostro collo dell'utero più basso e chiuso.

* È importante notare che le stagioni e le fasi lunari rappresentano energie che si riflettono nel nostro corpo e nella nostra mente, ma la forma con cui esse si esprimono in ogni donna è soggettiva. Oltre a ciò, non è nostra intenzione pensare ad un corpo femminile genitalizzato. Sappiamo che alcune donne non possiedono questo apparato biologico funzionale, ma nonostante ciò decidiamo di parlare di esso, soprattutto per diffondere una conoscenza su un corpo che da sempre è stato marginalizzato.

IL NOSTRO SANGUE

Vi è nella nostra società un controllo rigido del corpo femminile e delle sue funzioni di base: la mestruazione, la gravidanza, il parto, l'essere. Questo controllo spinge al margine le nostre esperienze, eliminano la possibilità di una conoscenza piena e veritiera di noi stesse e del nostro potenziale. È molto comune l'associazione delle mestruazioni a qualcosa di negativo, addirittura ad una malattia. La creazione di questo immaginario negativo attorno al periodo mestruale è stata ed è una maniera potente di limitare la conoscenza riguardo la vita femminile. In molte culture la mestruazione era un momento speciale nella vita di una donna, era un momento di iniziazione alla vita adulta, il momento di conoscere i segreti, di prendere parte a nuovi gruppi sociali.

Molt* credono che la mestruazione sia dovuta alla non fecondazione. Ci sono però altri modi di vedere il ciclo femminile. Per la tradizione ayurvedica, ad esempio, il corpo femminile possiede un intelligente meccanismo di eliminazione delle tossine, il quale si svolge proprio nel periodo mestruale.

Detto ciò, come affrontare la mestruazione in una cultura che si aspetta da noi la freddezza di una macchina? Crediamo che decostruire la repulsione verso il sangue sia un importante passo. Ci è stato insegnato a trattare la mestruazione come qualcosa di cui vergognarsi e per ciò siamo incentivate ad utilizzare rimedi per non mestruare o per silenziare messaggi del nostro corpo come dolori, stanchezza e odori (per esempio medicinali per i crampi, detergenti intimi, profumi vaginali). Non ci insegnano ad ascoltare ciò che accade dentro di noi affinché possiamo curarci in maniera integrale.

* Sapevi che gli assorbenti industriali sono pieni di sostanze chimiche che pregiudicano la salute del nostro

Tappe dell'esame

1) Accomodati sul letto, sul tavolo o sul pavimento. Seduta o distesa, con le ginocchia piegate e i piedi ben distanti l'uno dall'altro. Se vuoi puoi usare un cuscino sulla schiena per rimanere inclinata. È importante non essere tesa o spaventata, dunque cerca di rimanere tranquilla e rilassata.

2) Lubrifica lo speculum se necessario, ed inseriscilo delicatamente nella vagina. Allontana bene le labbra ed i peli. È più facile inserirlo puntando uno specchio verso il basso, a causa dell'anatomia del canale vaginale che generalmente possiede una lieve inclinazione verso il basso.

3) Quando arrivi al fondo della vagina, gira lentamente lo speculum in maniera che i lembi si possano aprire verticalmente.

4) Gira il perno affinché lo speculum si possa aprire il più possibile dentro la vagina, senza che esso ti faccia male.

5) Una volta aperto lo speculum (e bloccato se necessario) dovrai ora posizionare lo specchio verso la tua vagina, cercando di ottenere la migliore angolazione.

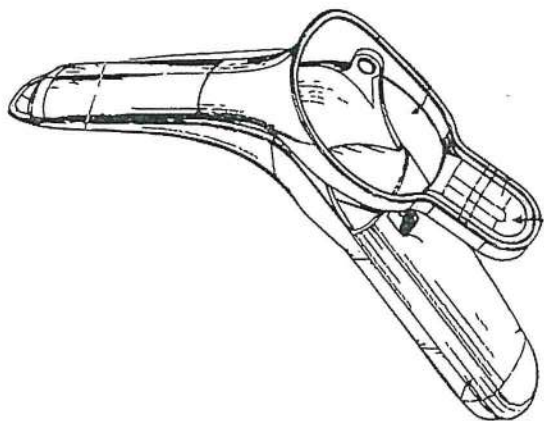
6) Con la torcia illumina lo specchio o la vagina, in questo modo potrai vedere la cavità aperta attraverso lo specchio.

7) Osserva tutto con attenzione. È anche possibile che tu abbia bisogno di muoverlo ancora un po', o inserirlo ancora fino a poter vedere il collo dell'utero. Se sei in una posizione scomoda, o se è la prima volta che fai l'auto-esame, è possibile che la vagina rigetti lo speculum. Ma con un po' di pazienza, rilassamento e pratica l'auto-esame si svolge senza alcun problema.

Questo esame ci permette di osservare il canale vaginale ed il collo dell'utero, potendo così giudicare la salute della parete del canale vaginale, del collo dell'utero e del muco vaginale.

È simile al Pap test, la differenza è che in quest'ultimo si raccoglie materiale da analizzare. Ti consigliamo di prendere delle annotazioni rispetto alle tue osservazioni in un quadernino che puoi consultare sempre, se necessario, per comparare o ricordare l'andamento della tua salute genitale, scattando delle foto e conservando queste informazioni. Puoi effettuare l'esame in una sola fase del ciclo o durante tutte le fasi, fino ad avere una conoscenza più profonda di ogni tappa, comprendendo le mutazioni che avvengono in ognuna di esse. Prima di effettuare l'esame è necessario che provi ad aprire e chiudere lo speculum, per comprenderne il funzionamento.

I materiali necessari sono: una torcia, lo speculum, uno specchio, una superficie fissa (letto, tavolo o pavimento), lubrificante (non è necessario, sebbene alcune donne si sentono più sicure con esso. Può essere o a base d'acqua o di olio vegetale, o semplicemente acqua).



Corpo? Inoltre l'odore del sangue è dovuto al contatto di esso con l'ossigeno. Senza contare che la quantità di rifiuto prodotto non è per niente sostenibile. Per entrare in contatto con il tuo sangue in modo più naturale, puoi sostituire gli assorbenti interni ed esterni con assorbenti di stoffa o con una coppetta mestruale.

• Il ritmo del sanguinamento non è uniforme, può variare dai tre ai sette giorni, con flussi che vanno da intenso a blando. Un ciclo completo varia in media dai 21 ai 32 giorni. Uscire da questi canoni non significa per forza avere una patologia. È necessario valutare molti altri fattori prima di fare una diagnosi.



• Presta attenzione al colore (da marroncino a rosso vivo) e alla consistenza (più liquido o più coagulato) del tuo sangue. Percepisci i punti in cui senti dolore e se il corpo si sente pesante, gonfio o stanco. Osserva come gli aspetti fisici si relazionano con i tuoi aspetti emozionali. Quanto più è coagulato il sangue, tanto più dolore sentirai. Pertanto l'ideale è un sangue più fluido.

• Contrarre l'utero o masturbarsi sono ottimi rimedi per liberare il sangue e alleviare i dolori.

Ritualizza la tua mestruazione

Un bel modo di entrare in armonia con il tuo sangue è creare dei rituali che rendano questo momento "sacro". Per fare questo basta seguire la tua intuizione. Offrire il tuo sangue alla terra (diluire una tazzina di sangue in un litro d'acqua e donarlo alle piante), fare disegni con il tuo sangue e meditare durante il periodo mestruale. L'importante è rimanere vigile e cosciente!

		PERIODO MESTRUALE	PERIODO FERTILE	PERIODO INFERTILE
MUCO CERVICALE	ASPETTO	-	elastico mucillaginoso	Secco, colloso o cremoso
	COLORE	-	trasparente	bianco
	QUANTITÀ	-	abbondante	poco
COLLO DELL'UTERO	POSIZIONE	basso	alto	basso
	APERTURA	parziale	massima	chiuso
	CONSISTENZA	morbido	morbido	rigido
FERTILITÀ		nulla	massima	nulla

Molte donne furono chiamate streghe, fattucchiere e molte furono uccise per il fatto di possedere la sapienza sull'uso di ciò che la natura ci offre per prenderci cura dei nostri corpi. Oggi questa attitudine è rinforzata per mezzo di una medicalizzazione forzata, che ci priva di una qualunque autonomia sulla nostra salute. Così siamo a poco a poco portate a non ascoltare il nostro corpo, a non toccarlo, non curarlo, sia ciò per paura, rifiuto o pregiudizio.

Per contro, la ginecologia autonoma recupera le conoscenze tradizionali per promuovere una cura naturale, organica ed integrale di noi stesse, valorizzando la nostra autonomia e ricordandoci che siamo natura.

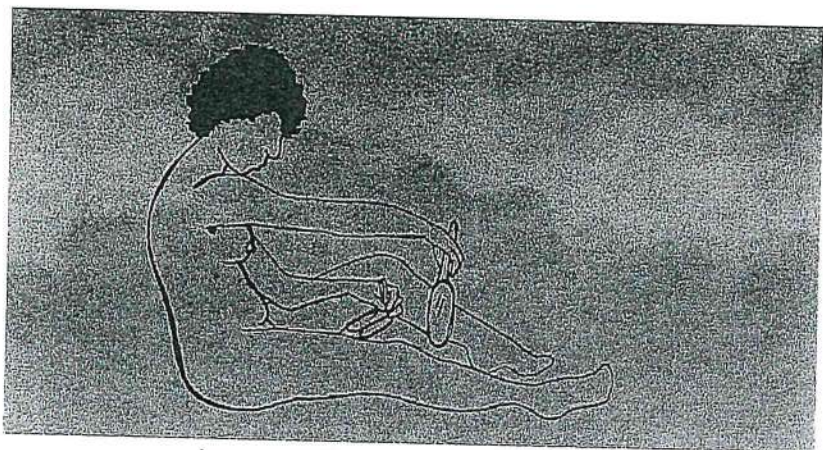
Intendiamo la salute come un processo ampio che ingloba l'autocura fisica, emozionale e sociale. Questo manuale parla in specifico della salute delle donne, ma questo non è un ostacolo al fatto che la sua lettura sia fatta solamente da noi. Essa può essere condivisa con gli uomini che vivono con noi, siano essi nostri padri, figli, fratelli, compagni, amici. Così staremo creando reti di cura collettiva, diffondendo informazioni preziose e clandestine, visto che esse hanno molta difficoltà a circolare.

Vedremo alcune tecniche di auto-esame che possono donarci autonomia nella cura di noi stesse.

Auto-esame con lo speculum

Lo speculum è uno strumento usato dai ginecologi per osservare il collo dell'utero e le caratteristiche della vagina, in quanto introdotto nel canale vaginale. Generalmente è di metallo, ma si possono trovare modelli di speculum monouso, in plastica, di dimensioni variabili e a prezzi irrisori.

Auto-esame ginecologico



La medicina moderna è a servizio degli interessi mercantili e patriarcali e dunque, poco è stato fatto per la nostra salute. Le sue conoscenze sono basate su ricerche disumane, molte di cui fatte sui corpi di donne nere, indigene e di animali, senza nessuna riguardo per la dignità di queste vite.

Molti organi del nostro corpo furono battezzati con i nomi di ricercatori sadici che compivano i loro "studi" su persone schiavizzate ed immigranti poveri, senza anestesia o qualunque altra cura. Fra essi possiamo citare Falloppio, Sims, Skene e Bartolino.

In questa logica, non è in gioco la nostra salute, ma quanto invece l'industria farmaceutica, cosmetica ed estetica possono lucrare sulle persone. Per molti anni le conoscenze naturali sulla cura della salute furono disprezzati.

Autocurarsi è conoscersi.
Riconoscere i propri cicli, i propri tempi, i propri ritmi.
È raccogliersi all'arrivo della mestruazione.
È attivare il proprio potere creativo dopo la sua fine.
È farsi madre nell'ovulazione.
È portare in luce la vita guaritrice che esiste dentro di sé.

Autocurarsi è osservare.
Ascoltarsi, tacere.
È ascoltare ogni messaggio che il proprio corpo comunica
È toccarsi e sentire il pulsare dei propri organi,
Dei propri muscoli, ossa e sangue.

Autocurarsi è venerazione.
Senza vergogna, paura o disgusto di sé.
È riconoscersi divina dentro un corpo materiale.
È vedersi come il tempio sacro del sé e dell'Essere,
e proprio per questo permettersi di amarsi profondamente.

Autocurarsi è essere
pienamente e senza idealizzazioni.
Essere ciò che si è, con luci ed ombre
nella perfetta imperfezione.

Autocurarsi è prendersi cura di te stessa
e portare alla luce l'alchimista
che abita dentro di te.

Con rispetto,
amore,
gratitudine.

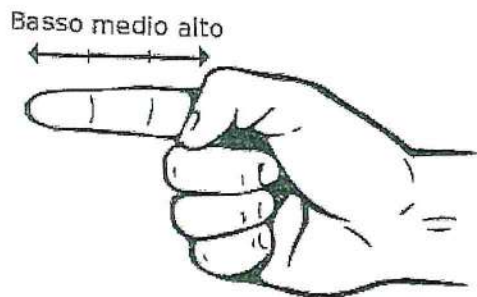
Jaqueline de Almeida

AUTO-OSSERVAZIONE

Un modo per entrare in contatto con la tua natura ciclica è attraverso l'osservazione delle tue caratteristiche corporee ed emozionali. A seguire alcuni consigli di auto-osservazione che possono essere d'aiuto nel riconoscimento delle fasi di ogni ciclo. Ti consigliamo di fare altre ricerche sui metodi di percezione del ciclo femminile, anche conosciuti come metodi di indagine sulla fertilità. Qui scegliamo di chiamarli di percezione del ciclo, in quanto ogni momento di esso è importante, non solamente il periodo fertile.

Il collo dell'utero

Il collo dell'utero si modifica durante la durata del tuo ciclo. Osservane l'altezza (alto o basso), l'apertura (aperto o chiuso), la consistenza (duro o morbido) inserendo il dito. Attorno ai giorni fertili il tuo collo dell'utero è più alto, aperto e con una consistenza più morbida. Nei giorni successivi (giorni non fertili) il tuo collo dell'utero tende ad essere gradualmente più basso, con una consistenza più dura e più chiuso.



Muco cervicale

Osservando il tuo muco cervicale quotidianamente, noterai dei cambiamenti durante il mese. Percepisci la sua consistenza (appiccicoso, cremoso, liquido o elastico), il suo sapore (da dolce a salato) e il suo colore (da bianco a trasparente). Nel periodo fertile il tuo muco cervicale tende ad essere elastico, abbondante, dolce e trasparente. Nel periodo infertile esso assume gradualmente le caratteristiche opposte.

Temperatura

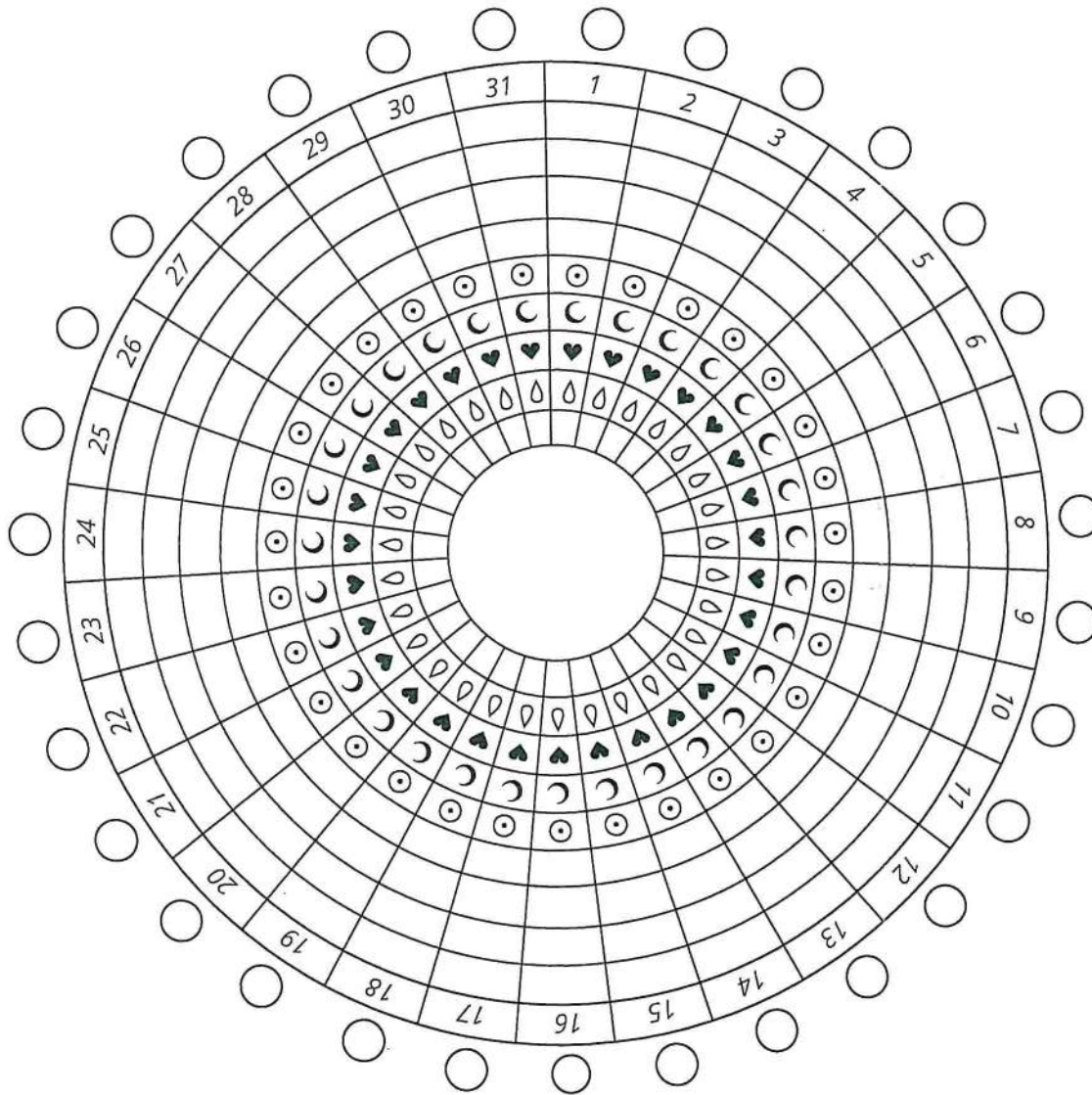
La temperatura basale deve essere misurata attraverso un termometro capace di percepire una variazione minima di temperatura, esso è chiamato termometro di temperatura basale. Questa temperatura dev'essere misurata quotidianamente (preferibilmente nello stesso orario e nello stesso punto: bocca o vagina). La temperatura tende ad essere più bassa dalla mestruazione fino all'ovulazione, e cresce dall'ovulazione fino alla fine del ciclo. La variazione è minima, approssimativamente fra i 36,4° ai 36,7°C.

Fase Lunare

La luna in cui ovuli influenza le tue energie, che possono essere più legate ad un momento di interiorità ed introspezione o di exteriorità ed espansione. Durante la vita probabilmente varierà la fase lunare in cui ovuli e mestruai, perciò anche le tue energie variano. Se stai ovulando in luna nuova, la tua energia è rivolta verso il tuo mondo interiore, rivolta verso te stessa. Se stai ovulando in luna piena, crescente o calante, la tua energia sarà creativa ed in espansione.

MANDALA
DELLA
LUNA

Trova le istruzioni a pag. 50



- 🩸 Sangue
- 🌙 Intuizione
- 😊 Allegria
- 🕊️ Tranquillità
- ☀️ Fiducia in sé
- ⚡ Irritazione
- 🌀 Colica
- ❤️ Relazione sessuale
- 🕸️ Ovulazione
- ☹️ Tristezza
- 🦋 Introspezione
- ⚡ Forza vitale
- ⚡ Brufoli
- 🕸️ Libido

COLLO DELL'UTERO

MUCO CERVICALE

	↑	↓	☉	⊗	☀️	☐	🌀	🩸	🕸️	🕸️	🕸️
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
- ↓ Basso
- 🌀 Cremoso
- 🕸️ Bianco
- ☉ Aperto
- ⊗ Chiuso
- 🌀 Elástico
- 🕸️ Tra sparente
- ☀️ Duro
- ☐ Morbido
- 🩸 Líquido
- 🕸️ Abbondante
- 🕸️ Scarso