

Eu menstruo

Autor:

Erika Irusta Rodríguez

Leitora: Rita Mattar

Engajado, direto e bem pesquisado, este livro apresenta um panorama crítico do lugar da mulher na sociedade por meio de um estudo sobre a menstruação como fenômeno biológico, social e cultural. Para tanto, a autora explica as complexidades do ciclo menstrual e da ovulação a partir da desconstrução de cinco grandes mitos da sociedade ocidental e suas diversas manifestações sociais: “Menstruar nos faz mulheres”, “Menstruar dói”, “Somos hormônios ambulantes”, “Menstruar é antiquado” e “Você pode com tudo! Não deixe a menstruação te parar!”

Cada um dos mitos é discutido por meio de exemplos cotidianos relacionados com a menstruação: a cólica menstrual e a forma em que essa dor tem sido naturalizada como elemento comum do ciclo de ovulação, ou por exemplo, a ideia de que as mudanças hormonais femininas durante a menstruação transformam incontrolavelmente o comportamento das mulheres. Usando referências de diferentes campos (biologia, medicina, sociologia e literatura), a autora também analisa crenças populares, como a culpa e a vergonha da menstruação na vida cotidiana e profissional das mulheres, ou a função reprodutora como definidora do lugar da mulher.

Após a discussão dos cinco mitos que estruturam o livro, a autora apresenta dois capítulos dedicados a mudar os comportamentos sociais discutidos e a convidar as mulheres a cuidar ativamente do próprio corpo e de suas comunidades de apoio. Usando conceitos atuais como o *autocuidado* e *body literacy*, Irusta apresenta rotinas de cuidado relacionadas com o sono, alimentação, exercício e a construção de comunidades sociais, que ancoram as discussões no plano prático.

Por último, o livro apresenta uma tradução inédita (para o espanhol), do texto “Se os homens menstruassem”, da escritora Gloria Steinem, grande referência da segunda onda feminista norte-americana.

Em termos gerais, o livro funciona como uma porta de entrada para entender os processos emancipatórios femininos atuais e para por fim ao preconceito ao redor do tema. Apresenta uma discussão bem construída e documentada, escrita com um tom descontraído e honesto, que revela o afincamento da autora em abrir a discussão para um público mais amplo e empoderar as leitoras a indagar sobre novas formas de se relacionar com o próprio corpo. Mesmo discutindo um assunto central do universo feminino, o livro é voltado para adolescentes, pais e educadores de forma ampla, homens e mulheres.

O estilo de Irusta mistura a urgência do manifesto político, a estrutura da declaração de princípios, a argumentação articulada da reflexão sociológica e a voz de uma amiga próxima. Mesmo quando o assunto discutido exige uma explicação mais detalhada, como por exemplo a discussão dos hormônios femininos, a autora consegue abordá-los de forma clara e concisa, tornando o

conhecimento acessível para todo tipo de leitor.

Sobre a autora: escritora e ativista nascida em Bilbao, em 1983, Erika Irusta é uma pesquisadora e comunicadora especializada na experiência menstrual e nas discussões biológicas e sociais transversais ao assunto. Criadora do conceito *Pedagogia Menstrual*, desenvolveu o site elcaminorubi.com e a primeira comunidade educativa digital sobre o ciclo menstrual, soy1soy4.com. É autora também do livro *Diario de cuerpo* (Catedral, 2016).