



## Para que menstruar?

Heloísa Monteiro

Moon Mother Nível 3 com Mentoria. Pós-graduada em Psicologia Transpessoal. Terapeuta do CIT – Colégio Internacional dos Terapeutas. Guardiã de Círculos de Mulheres. Terapeuta Transpessoal. Educadora Menstrual. Praticante de Abertura de Registros Akáshicos. Idealizadora e Instrutora do Curso As Múltiplas Faces de Maria Madalena. Coordenadora da Casa das Matryoshkas. Escritora.

*“ A vida de toda mulher é perpassada por um fio vermelho, o fluxo mensal de sangue, cuja existência está prenunciada desde o nascimento, antes mesmo de se manifestar como fato biológico” (Monika von Koss)*

Ao longo da vida fértil de uma mulher, ela menstrua, regra geral - retirando do cálculo os meses de uma ou de duas gestações e os respectivos períodos de amamentação - em média, cerca de 450 vezes.

Assim como Marina Colasanti<sup>1</sup>, eu também sou uma mulher que sempre achou bonito menstruar.

Causou-me, pois, profundo impacto, enquanto aguardava por uma consulta na sala de espera de minha médica, ser abordada por um representante de um laboratório que distribuía, afoito, entre as clientes, um flyer intitulado *“Viver sem menstruar. Você ama a vida. E é correspondida”*, seguido de um suposto decálogo com os mandamentos da mulher moderna, enumerando as diversas vantagens de uma vida sem menstruação.

É assunto sério que nos faz refletir.

Por que sangrar cerca de 450 vezes durante toda a nossa vida fértil, eliminando 450 óvulos não fecundados e aproveitar tão somente um ou dois?

E, mesmo nas gerações antigas, onde as mulheres tinham uma prole mais numerosa, de 10 a 20 filhos, por que razão o disparate entre o número de óvulos fecundados e os eliminados? Não seria a hipótese de a mulher vir acoplada com um número menor de óvulos ao chegar a esta dimensão, já que uma quantidade irrisória dos mesmos será efetivamente fecundada por um espermatozóide?

---

<sup>1</sup> Marina Colasanti. Eu sou uma mulher *in* Rota de Colisão. Rio de Janeiro: Rocco, 1993.

<sup>2</sup> Anita Diamant. A Tenda Vermelha. Rio de Janeiro: Sextante, 2006.



O famoso livro de Anita Diamant<sup>2</sup>, *A Tenda Vermelha*, tem sido apontado pelos estudiosos do tema como um divisor de águas no que concerne ao resgate do verdadeiro sentido da menstruação nos dias atuais, do século XXI.

Nós, mulheres, guardamos em nossos úteros todas as emoções, boas ou más, herdadas de nossas antepassadas, transmitidas de geração a geração e, também, aquelas captadas por nós ao longo da vida. Independentemente de que tenhamos ou não clareza a respeito dessa atividade de nosso útero, ele funciona ininterruptamente, como uma antena parabólica, atraindo e guardando dentro de nós tudo o que capta no nosso dia a dia.

Esta informação é muito importante, sobretudo no atual momento civilizatório, diante do quadro da pandemia, quando as vibrações de medo, angústia, ansiedade, atingem baixíssimas frequências e nas quais a maioria das pessoas está mergulhada.

Neste contexto, cabe à metade da humanidade, o dito sexo frágil, fazer a faxina, como um grande aspirador, carregando todo o miasma para seu caldeirão, seu útero sagrado, seu centro criador de novos seres e de novos projetos, que ficará totalmente preenchido por energias intrusas e que atuarão como obstáculo para a consecução de sua principal missão.

Assim, como aponta a Dra Christine Page<sup>3</sup>, médica inglesa que vem se dedicando ao resgate de práticas ligadas aos mistérios da mulher, o papel principal da menstruação consiste em desfazer a desordem “que nos impede de viver plenamente como os seres únicos e primorosos que somos. Para permitir que essa luz brilhe, precisamos esvaziar o nosso vaso de emoções antigas, feridas, histórias, crenças obsoletas, sonhos inatingíveis, relacionamentos não saudáveis, expectativas não realistas e até mesmo memórias positivas, pois estes nos impedem de avançarmos”.

E todo este lixo energético vem se acumulando em nosso útero, pois nunca nos foi ensinado, até então, como fazer a liberação desta energia por meio da menstruação.

A expressão *plantar minha lua* ficou famosa, depois que algumas celebridades declararam, nas redes sociais, que haviam aderido à prática de coletar seu sangue menstrual e devolvê-lo à Terra.

Necessário, no entanto, dar um sentido ao ato.

Ao devolver seu sangue para a Mãe Terra, é fundamental que a mulher tenha a lúcida consciência de que, através desta prática, ela está, na verdade, limpando seu caldeirão, dissolvendo antigas lembranças de dores e mágoas, fazendo a

---

<sup>3</sup> Christine Page. *Manual dos Mistérios da Mulher*. São Paulo: Êxito Editorial, 2016, p. 60 e 61.



entrega da energia invasiva para o Planeta que nos acolhe, a fim de abrir espaço para que sua luz possa efetivamente brilhar.

Como observa a médica mencionada, “a Mãe Terra fica feliz em receber seus excessos, pois ela sabe que este acúmulo separa você do seu amor eterno e a sua alma ou luz interior”<sup>4</sup>

Por outro lado, conforme nos atestam antigos ensinamentos dos aborígenes da Austrália e dos nativos americanos, no período menstrual a mulher fica mais intuitiva, pois os véus que separam o mundo material do mundo espiritual ficam mais tênues, sendo mais fácil transitar entre as duas dimensões.

De acordo com pesquisas de Lara Owen,<sup>5</sup> uma das pioneiras no estudo acadêmico sobre menstruação, “em algumas sociedades nativas norte-americanas, os sonhos de uma mulher menstruada são levados muito a sério, devido a sua sabedoria premonitória. Na tradição tântrica, considera-se que uma mulher menstruada está no auge de seu poder, uma verdadeira transmissora da força vital, capaz de agir e responder com verdadeira sabedoria”.

Segundo Mirella Faur<sup>6</sup>, os mistérios do sangue representam o cerne do poder sagrado da mulher. Ressalta que “o sangue menstrual é o fluido da vida e por isso deve ser considerado sagrado, assim como o foi nas antigas tradições e culturas da Deusa. (...) Na Grécia era chamado de ‘ambrosia’ ou ‘vinho tinto sobrenatural’, servido aos deuses pela deusa Hebe (o aspecto virginal de Hera).”

As sibilas da Antiguidade, mulheres que profetizavam, o faziam no período menstrual.

É urgente que as mulheres modernas se reconectem com seu ciclo menstrual, se assumindo como mulheres cíclicas, embora vivamos num tempo linear...

Monika von Koss<sup>7</sup> assinala, a propósito, que “o aumento significativo da chamada Síndrome Pré-Menstrual parece expressar o conflito entre um viver cíclico submetido a um tempo linear”.

É preciso, pois, a reconexão com os mistérios e a sabedoria do sangue e o resgate, pelas mulheres, da confiança nos recados do corpo em cada uma das diferentes fases, honrando o conhecimento intuitivo inerente à sua natureza feminina...

A partir da menopausa, com a cessação do sangramento mensal, as mulheres mantêm a característica da ciclicidade e passam a ter como bússola as fases da lua, da forma seguinte:

---

<sup>4</sup> Christine Page. Manual dos Mistérios da Mulher. São Paulo: Êxito Editorial, 2016, p. 61.

<sup>5</sup> Lara Owen. Seu Sangue é Ouro. Viamão: Lótus 22, 2019, p. 85.

<sup>6</sup> Mirella Faur. O Legado da Deusa. São Paulo: Alfabeto, p 108.

<sup>7</sup> Monika von Koss. Rubra Força. Fluxos do Poder Feminino. São Paulo: Escrituras, 2004, p.17.



Pré-ovulação – lua crescente

Ovulação – lua cheia

Pré- menstruação – lua minguante

Menstruação – lua nova

Neste estágio da vida, a mulher incorpora o arquétipo da Deusa na sua face anciã e, ao invés de jorrar seu sangue para fora, sente as ondas de calor subindo de seu centro de criação para o topo de sua cabeça e se transformando em novos projetos, com toda a sua sabedoria internalizada.

Dra. Christine Page nos ensina um interessante *Ritual de Três Dias* para ser feito:

- a) durante o período menstrual (os três primeiros dias) ou
- b) para as que não mais menstruam, no período da lua negra.

Ela esclarece que a lua negra é um período de três dias que abrange:

Dia 01 – um dia antes da lua nova

Dia 02 – Dia que começa a lua nova

Dia 03 – Dia seguinte ao primeiro dia da lua nova

O ritual é simples e está bem detalhado em seu livro, *Manual dos Mistérios da Mulher*<sup>8</sup>, adaptado a seguir.

### **Dia 01**

#### **LIBERAÇÃO (Primeiro dia da menstruação ou primeiro dia da lua negra)**

No primeiro dia da menstruação, para mulheres que menstruam e no dia 01 da lua negra para aquelas que não menstruam mais, será o momento de reconhecermos o que temos dentro de nossa tigela (nosso útero). Momento de nos esvaziar para que possamos, posteriormente, nos reconectar com nossa inteireza.

O útero é a luz do coração das mulheres. Precisamos nos desapegar das crenças para adentrar o lugar dos mistérios. A cada mês a mulher poderá se desfazer de toda a imagem que construiu para si, entrar na tigela do útero e trazer o novo para sua vida.

A energia masculina faz com que nos apeguemos ao que já conhecemos, mas nosso coração/intuição nos manda desapegar...

---

<sup>8</sup> Christine Page. Op. Cit. p. 85-87.



É tentador manter uma estrutura que nos define, mas o estado do grande vazio surge somente quando se abre mão das antigas crenças. Na verdade, nos é oferecido o mundo, mas continuamos pescando nas mesmas águas, com o mesmo anzol.

Para fazer o ritual, escolha no final da tarde, quando o sol estiver se pondo, um lugar para pisar na Mãe Terra, preferencialmente descalça. Leve três listas já preparadas, contendo:

Lista 01 – As celebrações

Lista 02 - As joias

Lista 03 – Coisas a serem liberadas

Se estiver menstruada, leve uma tigela contendo o seu sangue.

Se não menstruar mais, coloque água numa tigela para representar o seu sangue. Há algumas estudiosas que sugerem que se coloque na água algumas fatias de beterraba crua, para auxiliar no processo de conexão com o sangue menstrual.

Leve a sua consciência para o chacra cardíaco e, colocando seu coração neste centro, leia a lista de celebrações e, depois, a lista de joias afirmando:

1. *Este mês estou celebrando...* (nome do que você está celebrando)
2. *Aceito no meu coração esta sabedoria e o que aprendi sobre mim mesma ...* (nomeie)
3. *Aceito no meu coração esta parte minha* (subpersonalidade ,sombra)... *e ela não controlará mais a minha vida.*

Agora, curvando um pouco os joelhos, diga:

*“Grande Mãe, me conecto com você por meio dos mistérios do sangue. “*

Derrame seu sangue ou a sua água na Mãe Terra.

E diga:

*“Peço que você receba e transforme estes pensamentos e emoções, com gratidão”*



Leia, então, a sua terceira lista (Coisas a serem liberadas).

Finalize, afirmando:

*“Estou vazia e me conecto com o seu grande mistério”* (se você estiver num lugar com privacidade, experimente sangrar diretamente na Terra).

Quando acabar, envie as suas raízes para a Mãe Terra e sinta-se recebida e sustentada pelo seu amor.

Ao se conectar com o mistério abaixo de seus pés, encontre um lugar para se deitar e para flutuar num oceano de amor e conforto.

Ao cair no sono, se elogie e diga: Que trabalho bem feito!!!

## **Dia 02 – CONEXÃO**

**(Segundo dia da menstruação ou segundo dia da lua negra = dia de início da lua nova)**

Dia de descanso, de prazer e de autocuidado. Se possível, compartilhe o dia com mulheres amorosas, como faziam as mulheres no livro *A Tenda Vermelha*, citado anteriormente. Se não for possível o encontro, imagine-se num lugar sagrado, junto com amigas e irmãs. Momento de se conectar com outras mulheres, com a nossa luz interna e com a luz e o puro amor da Grande Mãe, fonte de toda a criação.

## **Dia 03 – INSPIRAÇÃO**

**(Terceiro dia da menstruação e terceiro dia da lua negra)**

Ao acordar, encontre um lugar quieto para meditar, com os pés apoiados no chão. Encoste a coluna e imagine que você está sendo abraçada pela sua alma. Peça:

*“Guie-me para o caminho da plenitude, fertilidade e alegria.”*

Envie suas raízes para a Mãe Terra, focando particularmente no seu chacra raiz pelo qual flui o potencial da matriz dragão.

Ao inspirar, traga para o seu corpo o diagrama do sonho que você irá trazer ao mundo neste mês. Não pense no que você quer, deixe que sua alma escolha. Permita que esta energia criativa faça uma espiral nas suas raízes, pernas e que corra através da sua vagina para seu útero.



Se você ainda for fértil, envie a energia do dragão para os seus ovários, estimulando um dos óvulos a se desenvolver em ressonância com o sonho que chega.

Permita que esta energia continue a subir em espirais por meio dos chacras, ao longo da escada serpentina, até chegar ao seu coração.

Entregue-se ao abraço amoroso de sua alma e diga:

*“Estou disposta a vivenciar o pleno propósito da minha alma nesta vida.”*

*“Eu abraço a cura, a alegria, a realização e a abundância.”*

Continue a subir até a escada serpentina se transformar em um lindo cálice acima da sua cabeça ou chakra coronário.

Este cálice, feito de energia de dragão altamente magnética, irá se condensar numa semente perfeita para acender o seu potencial, tornando-se verdadeiramente vivo.

Nos últimos anos, as mulheres estão despertando para a importância de honrar a menstruação, embora o mundo contemporâneo não facilite esta escolha.

Miranda Gray<sup>9</sup> adverte que “as mulheres precisam saber até que ponto sua postura em relação à menstruação foi moldada pela história da sociedade”.

E prossegue ressaltando que “quando tiverem se dado conta disso, poderão romper com esse condicionamento social, encarar com novos olhos a menstruação e descobrir o que ela significa para si mesmas, independente da visão de qualquer outra pessoa ou grupo.”

Meu desejo de alma é que as mulheres se recordem de seu poder original, sentindo no âmago de seu ser a dádiva, a nutrição e os mistérios da Grande Mãe.

E que a Deusa retorne ao coração e ao útero de cada mulher e que não haja mais espaço para dúvidas com relação à pergunta: *Para que menstruar?*

---

<sup>9</sup> Miranda Gray. Lua Vermelha. São Paulo: Pensamento, 2017, p. 27.