

ASCOLTARSI, ATTRAVERSARSI, CONOSCERSI: IL LUNARIO DELLA DEA

Di Pamela e Valentina

37

Nel numero 6 di Malamente abbiamo iniziato a parlare di questioni di genere e del percorso di lotta “Non una di meno” che ha riportato nell’attualità del dibattito e delle rivendicazioni politiche, nazionali e internazionali, il protagonismo delle donne contro ogni forma di violenza di genere. Lo sciopero internazionale delle donne dell’8 marzo è stato una tappa importante di un percorso che promette di essere lungo e che, come un fiume in piena, trova forza nei tanti ruscelli che giorno dopo giorno vi confluiscono.

Anche sul nostro territorio si muovono passi, esperienze e lotte, individuali e collettive, che aspirano a incontrarsi su un terreno comune di confronto e organizzazione. In questo numero vogliamo raccontare un progetto marchigiano, giunto già al suo terzo anno di età, nato dall’idea di una donna che si propone di accompagnare altre donne in un percorso di autoconoscenza e consapevolezza femminile.

Si tratta del Lunario della Dea, uno strumento concreto, ma anche un progetto in divenire fatto di incontri e condivisione di saperi, che Chiara Chiostergi, autrice, porta in giro per l’Italia dal 2015. Noi l’abbiamo incontrata in una delle sue tante presentazioni in cui racconta come da un’esigenza individuale si siano sviluppati il desiderio e la necessità di condividere con altre un percorso di conoscenza e crescita legato alla sfera, tanto biologica quanto sociale, dell’essere donna. Lo strumento di cui Chiara si è dotata è un calendario, ma non uno qualsiasi. Il Lunario della Dea, infatti, è un calendario mestruale.

Chiara non è un’ostetrica né una ginecologa, anzi nella vita si occupa di neuropsichiatria infantile. Ma Chiara è anche e prima di tutto una donna. Una donna che ha conosciuto la paura, il tabù, l’isolamento e il giudizio e che ha saputo cogliere in queste esperienze la spinta per intraprendere un viaggio, non semplice ma progressivo, verso una presa di coscienza. Lo strumento pratico che oggi propone a tutt, e in particolare a noi donne, è il Lunario e l’invito è quello di utilizzarlo ripartendo da noi stesse, “ri-amando il proprio sangue” per citare le sue parole. L’abbiamo intervistata per voi.*

Che cos’è il progetto Lunario della Dea e in cosa consiste questo calendario?

★ **IL LUNARIO DELLA DEA È UN CALENDARIO MESTRUALE**, uno strumento di consapevolezza femminile con il quale è possibile monitorare il ciclo mestruale con precisione e gestire le sensazioni che si vivono durante tutto il periodo. È uno strumento che permette sia di conoscere a fondo il proprio funzionamento biologico (ciclo), sia la propria emotività. Ciò consente di comprendere come le energie agiscono e si muovono in forma ripetuta nel corso del mese, così da imparare a

gestirle e sfruttarle a proprio favore, acquisendo una consapevolezza che si riflette anche sulla vita di tutti i giorni e sulle relazioni sociali. Insieme al calendario, per chi ha voglia di fare un lavoro di questo tipo su di sé, esistono altre opportunità molto potenti, come per esempio i cerchi di donne dove ognuna può sentirsi libera di raccontarsi e specchiarsi nell'esperienza delle altre.

Nella pratica come si utilizza il Lunario della Dea?

38

Il Lunario è un vero e proprio calendario con dodici mesi, ciascuno rappresentato in forma circolare a sottolineare la non linearità del tempo femminile. All'interno degli spicchi di quella che si chiama ruota lunare, è possibile prendere nota dello svolgimento del proprio ciclo mestruale con una serie di simboli che rappresentino le sensazioni da utilizzare per monitorare sia gli aspetti fisiologici, sia quelli emotivi. Ascoltarsi, attraversarsi e poi conoscersi, questo è un po' il punto di partenza per poter usare il calendario. Non dico che sia semplice, dipende anche da quanto sei disposta a scoperciare di te: io stessa con il primo calendario, nel momento in cui mi chiedevo "oggi come sto?" non sapevo rispondermi e infatti i primi sei mesi sono rimasti vuoti dal punto di vista emotivo. Intendo dire che conoscersi veramente è un processo che richiede tempo e coraggio.

Ci è capitato di vedere come anche in altre parti del mondo e in epoche lontane e vicine a noi si sono trovati dei modi per "osservare" il ciclo mestruale. Il tuo progetto come nasce, quali stimoli hai avuto?

È vero, le donne dalla notte dei tempi hanno sempre considerato il sangue come un tempo sacro e ciò è dimostrato dal culto della Dea, della Grande Madre, "virale" in ogni latitudine ed epoca storica fino al radicamento del pensiero patriarcale come cultura dominante: questa è storia. Credo che oggi semplicemente continuiamo quel percorso intrapreso dalle nostre antenate millenni fa; siamo in cammino e questo calendario è figlio della storia collettiva e di quella mia personale. Quando alcuni anni fa mi fecero dono del mio primo calendario mestruale, non avevo assolutamente idea di come utilizzarlo, non mi ero mai fatta domande sul mio ciclo e lo consideravo una condizione da subire e basta. Perciò decisi di usarlo per monitorare il tempo del sangue e per cercare di capire la relazione sofferta con il mio ex marito. Avevo creato simboli che lui non poteva capire, ma che in poco tempo mi diedero una chiara misura di ciò che stava accadendo. Il primo grande evento è stato comprendere il valore del tempo: tutti i giorni lo sguardo mi cadeva su quei segni fatti da me che mi dicevano "riprendi controllo di te stessa, riprendi in mano la tua vita". Così ho capito che, nella sua semplicità, la ruota lunare era uno strumento potente e ho deciso di proporlo ad altre.

Sono stata fortunata perché ho ricevuto stimoli che mi hanno incoraggiata e arricchita con spunti e letture, così come ho incontrato avversione tanto da donne quanto da uomini, ostacoli che hanno rafforzato la convinzione che fosse necessario ricostruire un linguaggio comune e condivisibile. Ora grazie alla casa editrice



Aracne, illustrazione di Emma Bignami.

Terra Nuova che ha scelto di pubblicarmi, questo linguaggio avrà ulteriore spazio pubblico e di diffusione e non sarà più possibile mettere la testa sotto la sabbia.

Il Lunario è uno strumento, se vogliamo, molto personale e individuale. Pensi che il suo utilizzo possa avere anche una dimensione collettiva?

Penso di sì. Credo che ogni individuo possa fare la differenza. Un obiettivo ambizioso in cui credo è quello di poter contribuire alla creazione di una società, di donne capaci di amor proprio, consapevoli dei propri confini non solo fisici, ma soprattutto emotivi e relazionali. Sono tantissime le donne in tutta Italia che contribuiscono e lottano per questo, realtà al femminile e per il femminile, le cui relazioni non nascono oggi, sarebbe meglio dire che il patriarcato ha fatto sì che si disperdessero. Io faccio la mia, con questo cammino che parte dai segnali del corpo: un modo semplice e intuitivo per imparare a conoscersi, cominciare a farsi domande e iniziare o continuare la propria ricerca personale. Tutti i mesi e tutti i giorni il corpo ci offre delle indicazioni grazie alle quali entrare in contatto con le sfere più intangibili che ci riguardano, come l'educazione ricevuta, i nodi emotivi,



Pandora, illustrazione di Emma Bignami.

le fatiche personali, le dinamiche relazionali soggioganti e quelle di genere, nelle quali facciamo più fatica a imporci o a definirci.

In questo viaggio in cui ti proponi di accompagnare le donne nel ritrovare consapevolezza del proprio essere, che ruolo giocano le illustrazioni che associ a ogni mese del calendario?

Le illustrazioni fanno parte di un attento studio antropologico volto al recupero di quelle figure femminili realmente esistite o appartenenti al mito o alle religioni, che sono state espresse in chiave negativa nella cultura patriarcale e che, nel calendario, ritrovano il loro vero valore.

Ogni anno scelgo un tema diverso in un percorso per gradi che ci porti a riscoprire una storia che ci appartiene, ma ci hanno impedito di conoscere.

Il primo anno ho raccolto e proposto illustrazioni sulle dee dal mondo, a ribadire che il culto della Dea è antichissimo, endemico di molte società che ci hanno precedute, rispettose dei vari generi. Il secondo anno ho voluto ridare un volto a quelle dee che non hanno un'iconografia. Il terzo, questo corrente, ho scelto di

trattare la figura della donna nei miti e leggende per restituire la loro vera natura. Faccio l'esempio di Arianna: secondo la lettura istituzionale il protagonista della storia del filo di Arianna è Teseo, in realtà a ben vedere si tratta di lei, perché è l'unica che sa come sbloccare una situazione fino ad allora irrisolta. Oppure l'Amazzone, che non è solo donna guerriera come la definisce la mitologia, ma donna che comprende il valore del gruppo, radicata e determinata. Nel 2018 sarà la volta delle ribelli, intese come donne autentiche che non tradiscono loro stesse, fedeli alla propria natura anche a costo di essere considerate pazze; per fare alcuni esempi, Cassandra l'inascoltata, o Lilith che si ribellò ad Adamo e molte altre, riviste come incarnazione di una forza femminile presente in tutte noi e necessaria. In questo percorso mi accompagnano abili illustratrici come Anja Firing Gravingmyr, Emma Bignami, Goga Mason, Marina Girardi, Aurora Boreal, Serena Luna Raggi e Pasca Paz e le prossime a venire. Questo perciò vuole essere un invito, alle amiche che hanno desiderio di partecipare, a proporsi e farsi avanti.

La natura di noi donne è ciclica, ma veniamo cresciute ed educate con una visione lineare del tempo e degli eventi: il nostro calendario quindi, più che gregoriano, è (o dovrebbe essere) lunare. Ma quanto è reale l'influenza della luna sulla ciclicità della biologia femminile? E questa divergenza tra linearità e ciclicità come si riflette nella vita di oggi, in questa parte di mondo occidentale?

La luna e il ciclo mestruale sono fortemente connessi perché il nostro satellite, nel suo raggio energetico, influenza tutti i liquidi terrestri, tanto le maree come i flussi corporei, compresi quelli femminili. Il ciclo mestruale, gli ormoni, l'umore e i desideri della donna sono regolati da questa influenza che, come accade ad esempio anche in agricoltura, è reale, variabile e ciclica e si può monitorare con strumenti come un diario, un calendario, un'agenda o qualsiasi cosa dove annotare, rispetto alle diverse fasi lunari, i cambiamenti che percepiamo. È quindi fondamentale per ogni donna prendere coscienza del proprio ciclo mestruale come qualcosa che fa parte della vita e ci accompagna dalla pubertà per tutta la sua durata, in modo diverso per ciascuna. Prendere coscienza di come il corpo reagisce al ciclo significa anche comprendere l'effetto che esso ha sulla personalità, sulle energie creative e sulla vita sessuale.

La donna per sua natura vive in un ritmo interno ciclico, in un tempo che ha una qualità spiraleica. La civiltà in cui viviamo, di contro, ci propone ritmi e tempi lineari ai quali troppo spesso ci siamo adeguate, da sempre e senza rendercene conto. Capire la nostra ciclicità può aiutarci a rallentare il ritmo e anche a sottrarci da questa imposizione, senza sensi di colpa.

Nelle tue presentazioni sostieni che, biologicamente parlando, donna si nasce. Noi aggiungiamo che a livello antropologico "donna non si nasce, ma si diventa", attraverso l'imposizione di uno status socio-culturale secolarmente patriarcale. Credi che una maggiore auto-conoscenza del nostro corpo e dei suoi ritmi possa portare il genere femminile ad acquisire consapevolezza anche della propria oppressione sociale e culturale?

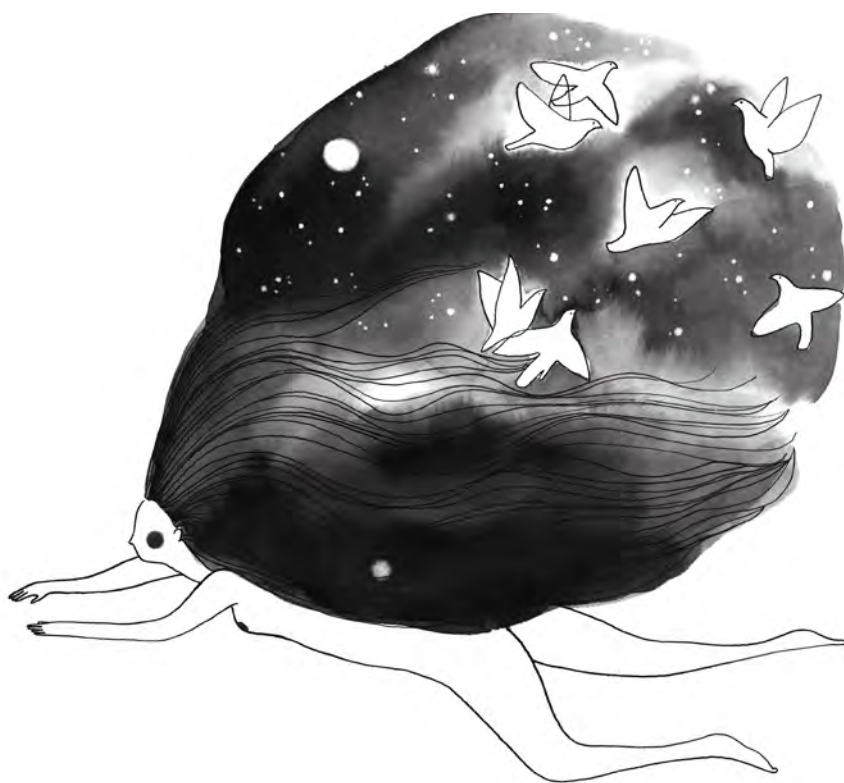
Secondo me ripartire dal corpo è un primo passo per imparare a conoscersi e quindi mettere in correlazione i cambiamenti fisici con quelli emotivi. Piano piano, senza fretta, ognuna con i propri tempi, cominciare a dare molto più spazio alla comprensione dei cambiamenti emotivi e di tutto quel mondo intangibile di cui parlavo prima, permette di imparare a capire quali sono i nostri confini, quindi definirli. Questa mia visione può sembrare forse un po' utopistica, anacronistica, mi hanno anche detto bucolica, hippie, fricchettona, ma dai racconti delle donne che usano il calendario, me compresa, vedo che invece si tratta di una possibilità reale. È una questione di consapevolezza per cui, nel momento in cui entri in questa sfera di definizione di te stessa, è anche più semplice definirli rispetto all'altro o all'altra, purché si vada verso una direzione di centratura e di radicamento, prima personale e poi sociale.

Prendere consapevolezza di sé e poi giocarsi questa cosa all'interno della società?

Si esatto, all'interno delle relazioni.

A proposito del ciclo mestruale e dei ritmi femminili, tu fai una riflessione molto interessante sul concetto di "normalità": come esiste una norma intesa come status socio-culturale che considera ciò che è diverso come irregolare e quindi pericoloso, così esiste un concetto di normalità rispetto al ciclo mestruale e alle mestruazioni, per cui se non rientri in certi schemi non sei "regolare". Puoi spiegare meglio queste tue considerazioni?

Rispetto al termine "normale" la mia riflessione nasce da un po' più lontano. Lavorando con i bambini disabili è una parola alla quale sono stata costantemente sottoposta e non riuscivo a capire come mai ciò che non era normale agitatesse tanto le persone. In un certo senso nelle fasi più intense del mese mestruale anche io non mi sento molto normale e i nomignoli che arrivano dal linguaggio socialmente riconosciuto vanno dai classici "isterica", "matta", "sclerata", "anormale", ai "fatti aiutare", "vai dallo psichiatra". Così ho voluto prendere una distanza cinica da questo linguaggio tanto diffuso e mi si è accesa una lampadina: anormale è ciò che è imprevedibile e ciò che non si può prevedere spaventa, così tanto che per gestirlo si creano una serie di regole rigide, fisse e immutabili, si definiscono dei codici di comportamento e adeguatezza per ogni situazione anormale nella quale ci si imbatte. Ma questo prolungato addestramento a "dover essere" ha lentamente depauperato la donna della sua natura di fatto imprevedibile, evitandole di saper usare questa energia improvvisa e forte come un valore positivo. Verena Schmidt, una famosa ostetrica, parla di industrializzazione del corpo e concordo pienamente con lei sul fatto che l'urbanizzazione abbia portato lentamente a rendere il corpo un oggetto da catena di montaggio. Certamente i saperi medici e la ricerca hanno un ruolo importante, ma tra essere solo medicalizzata e non esserlo totalmente, penso possa esistere una via di mezzo. Dal momento del menarca, tutto ciò che riguarda il corpo è gestito da un medico: il ciclo, la fertilità, la ma-



Pleiadi, illustrazione di Emma Bignami.

ternità, l'allattamento, la menopausa. Mi piacerebbe invece pensare che ognuna di noi possa imparare a conoscersi abbastanza da sapere quando è realmente il momento di rivolgersi a uno specialista, senza delegare la cura del suo corpo alla cieca, restando con la sensazione di incapacità nel sapersi gestire. Mi piacerebbe pensare che oggi le donne possano ricevere, anche già da bambine, una corretta informazione e formazione riguardo tutto ciò che concerne la propria salute, così da essere capaci di autogestire con dignità e semplicità la nostra natura fisica ed emotiva.

Quello della donna "anormale" è un paradigma che vediamo storicamente ripetersi. Pensiamo ad esempio alla caccia alle streghe che tu definisci un "genocidio di genere", con milioni di donne inquisite e condannate al rogo proprio perché avevano una conoscenza che esulava dalla scienza ufficiale e che quest'ultima tentava di reprimere. Facendo un salto temporale pensiamo all'isteria, termine che veniva usato nella psichiatria dell'Ottocento per identificare attacchi nevrotici intensi tipicamente femminili, oggi considerato scientificamente errato e in disuso, eppure ne vediamo ancora il suo riflesso nell'uso comune. Pensi che se la scienza avesse avuto una diversa considerazione del genere femminile e delle sue conoscenze, se non avesse ostacolato la



Baba Yaga, illustrazione di Emma Bignami.

partecipazione diretta delle donne al progresso medico, oggi avremmo una medicina più a misura di uomo e di donna?

Probabilmente sì. La medicina istituzionalizzata ricerca costantemente cause ed effetti fisici raramente considerati influenzabili dallo stile di vita, dall'alimentazione, dall'emotività, dall'educazione ricevuta o da eventuali traumi. Soltanto a partire dagli anni '70 si è cominciato a riconsiderare il corpo come non scisso dalla mente. Penso alla nascita dei gruppi di autocoscienza femminile, la creazione dei primi consultori, le religioni e filosofie che hanno cominciato a liberarci dalla morsa del cattolicesimo come unica forma e stile di vita e di pensiero, penso al buddismo, yoga, new age, ai primi macrobiotici... non c'è presa di posizione né giudizio di valore, considero solo in termini storici i passi che abbiamo percorso.

Continuando su questo filone, tu citi un altro passaggio storico: l'industrializzazione come fenomeno socio-economico che ha portato a delegare la conoscenza e la cura dei corpi a una medicina sempre più disumanizzata. La conseguenza è stata una medicalizzazione sempre più marcata e una riduzione a oggetto del corpo umano e

in particolare di quello femminile in tutte le sue fasi, dal menarca alla menopausa, passando per la gravidanza. Puoi approfondire questo punto?

In linea di massima non mi ritengo una sostenitrice della medicalizzazione del corpo della donna, ovvero dell'uso smodato e indiscriminato di farmaci per "curare" qualsiasi "disturbo" correlato ai vari aspetti dell'essere femmina, che si tratti di ciclo mestruale, gravidanza, allattamento o menopausa. Nonostante gli enormi e utili progressi della scienza, sulla via della ricerca scientifica si è perso un importante tassello: lo spirito, l'emotività. La donna medicalizzata è una donna che vive un costante feedback negativo che la marchia come "dalla natura imperfetta".

Finché la società e noi pensiamo che la donna sia un essere dalla natura disfunzionale, continueremo a ritenere opportuno e necessario l'intervento medico e il fatto di riempirsi a vita di ormoni, farmaci, pillole e amen. Ironizzo ed estremizzo solo per sottolineare una realtà non così distante. Non sono contraria a un supporto medico, quando necessario, ma ritengo vada assolutamente rivista la gestione della donna alla quale deve essere restituito un ruolo di centralità, ciascuna con la sua "normalità" e la sua unicità. Forse è arrivato il momento di riumanizzare la sanità. In questo senso ci sono numerose ostetriche che hanno intrapreso la via della libera professione: si tratta di specialiste che, spesso a titolo gratuito, fanno informazione e formazione su una serie di questioni che permettono l'accesso a dei saperi fondamentali per le donne, tanto legati alla conoscenza approfondita del proprio corpo, del funzionamento mestruale e della prevenzione (penso ai corsi di salute del perineo, una delle principali cause di prolasso nelle donne in menopausa), quanto a una consapevolezza legata ai propri vissuti e a come influenzano il ciclo. Sarebbe importante definire un nuovo modello di medicina basato su un approccio di tipo preventivo, lavorando sulla consapevolezza e l'insegnamento, per ridurre i tabù e imparare a capirsi, sapersi gestire, sapere quando è il caso di ricorrere a uno specialista, sapersi confrontare senza giudizio né vergogna, con normalità e dignità.

Per entrare nel particolare, come ti poni nei confronti delle questioni dell'aborto e della contraccezione?

Non mi sento di esprimere un giudizio, perché penso che siano questioni molto personali. Credo che l'interruzione volontaria di gravidanza sia una scelta personale molto dolorosa, sia per gravidanze legate a un partner fisso, sia nel caso di violenze. E trattandosi di una cosa così intima che riguarda corpo ed emotività non mi sento di giudicarla. Certamente non mi considero contraria.

Riguardo l'uso dei contraccettivi sono dell'idea che ci vorrebbe un grosso investimento sull'educazione e su un'informazione capillare già a partire da molto piccoli, perché ai bambini e alle bambine tutto può essere spiegato gradualmente. Finché viviamo il sesso come un tabù, sarà visto sempre come una regola da trasgredire, mentre invece dobbiamo fare il possibile per invertire questa tendenza.

La sindrome premestruale e i dolori mestruali sono una costruzione sociale, attraverso la quale il sistema riesce ad avere un grande controllo sulle donne e sui loro corpi, ad esempio facendo passare il messaggio che controllando questi eventi con i farmaci, la donna può mantenere quel ritmo frenetico che pervade oggi le nostre vite, quando invece basterebbe rallentare il ritmo, evitando di imbottirci di antidolorifici. Tu come vivi queste fasi della tua ciclicità?

46

Quello che posso dire a riguardo è che a me ha aiutato molto il calendario mestruale nel controllo dei dolori mestruali. E conosco altre donne che si sono curate usando una ruota lunare. La cosa più faticosa è capire cosa chiedersi. Ognuna sa quale è il proprio livello di sopportazione, è una questione individuale, di storia personale, di ciò che hai dentro, di come ti hanno cresciuta, se ti hanno voluta femmina, di come ti hanno educata. È necessario uno sforzo mentale, che deriva dalla capacità di ascoltarsi, di capire quanto di te nasce da un malessere fisico reale e quanto nasce da un malessere emotivo.

Durante la presentazione del Lunario si parla anche di consultori. È importante ricordare che questi nascono negli anni '70 come strutture autogestite dove, attraverso strumenti come l'auto-visita, le donne avevano la possibilità di tornare a conoscersi e condividere saperi sulla sessualità. Con la successiva istituzionalizzazione, i consultori sono diventati strutture pubbliche e a poco a poco si sono svuotati dei contenuti che li animavano inizialmente. Potremmo dire che anche in questo caso è avvenuta una sorta di "disumanizzazione". Tu che cosa ne pensi?

Quella dei consultori è una questione che mi sta molto a cuore. Oggi appartengono di fatto alle aziende sanitarie e subiscono la frenesia del ritmo urbanizzante. Ginecologhe, ostetriche e infermiere si trovano spesso a doversi confrontare con situazioni molto distanti tra loro: esami di routine, gravidanze, prevenzione oncologica, controllo delle nascite fino alla cavillosa questione delle IVG. Quest'ultima genera un fortissimo dibattito legato all'obiezione, che personalmente non sento di condividere. Mi sembra venga dato un peso eccessivo al fatto che il corpo della donna sia funzionale alla procreazione e abbia quello come fine ultimo. In questo senso credo che monitorare il proprio ciclo e imparare a conoscersi esuli dalle potenziali, ma non necessarie, capacità procreative di una donna. Dove sta scritto che per essere donna bisogna essere madre? Questa equazione è ancora molto radicata nella cultura, nel vissuto sociale, così come nelle relazioni e soprattutto in noi stesse. Quando si vuole imporre un modello, non aprendosi alle differenze personali, si genera necessariamente confusione e frustrazione. Sarebbe opportuna un'educazione che inviti ogni bambina a sentirsi completa, indipendentemente da quel ruolo sociale che l'ha voluta madre per millenni. A tal proposito mi sono sempre chiesta: se una donna non vuole avere figli per qualsiasi motivo, non ha lo stesso diritto di arrivare a un livello di autoconsapevolezza del suo corpo a partire dal ciclo mestruale? Quindi a chi mi rivolgo se voglio imparare a conoscermi? Sarebbe bello sapere che il consultorio offre a tutte

degli strumenti di autoconsapevolezza femminile, che ogni ragazza e donna possa presentarsi alle visite di controllo con i suoi strumenti (diario, agenda o calendario mestruale che sia) e parlarne insieme! Ora non è quasi mai possibile, perché hai a disposizione mezz'ora al massimo, se non meno. Credo che qui risieda la disumanizzazione e industrializzazione delle aziende sanitarie. Di contro conosco professioniste e professionisti che gradirebbero potersi dedicare con tempo e cura, utilizzare i loro saperi nella riflessione a due e nella complicità medico-paziente.

Quindi la donna non come madre o moglie, ma come individuo e la maternità non come un destino, ma come una scelta consapevole?

Esatto.

Affermi di trovarti spesso di fronte donne, giovani e meno giovani, che non conoscono la propria anatomia riproduttiva. A cosa pensi sia dovuto e quali pratiche puoi suggerirci per invertire questa tendenza?

Questo problema è emerso soprattutto quando sono stata affiancata da un'ostetrica e in alcune occasioni anche da una cara amica ginecologa. Credo che le donne si sentissero più libere di chiedere. Comunque in più di un'occasione ci siamo rese conto che non sempre c'è molta chiarezza sull'anatomia femminile, c'è disinformazione. Probabilmente è un problema di educazione, perché i genitori in linea di massima non hanno tempo o non vogliono dedicarsi all'educazione sessuale dei figli e quindi la delegano alla scuola, che a sua volta la delega ai consultori i quali, imbrigliati nella dinamica di catena di montaggio, non hanno tempo di fare informazione. Non so poi se sia realmente così, ma di fatto il passaggio di informazioni è minimo.

Credi possa dipendere anche dal fatto che per il genere femminile, l'auto-esplorazione e la masturbazione siano vissute come dei tabù?

Sicuramente un tabù legato soprattutto alla cultura cattolica e contrastabile soltanto con l'informazione.

Ecologia delle mestruazioni: un tema poco conosciuto, ma sicuramente fondamentale. Ci racconti in breve di cosa si tratta?

L'ecologia delle mestruazioni è uno dei tanti percorsi di consapevolezza attraverso cui passa l'emancipazione femminile. Partiamo da una considerazione: una donna utilizza circa 200 assorbenti usa e getta all'anno e mediamente 12.000 nell'arco della sua intera vita. Nella sola Europa occidentale 90 milioni di donne ne consumano 24 miliardi, andando inesorabilmente ad alimentare la mole di rifiuti indifferenziati (cioè non recuperabili) delle nostre sempre più incontenibili discariche o peggio ancora degli inceneritori. Oltre a inquinare il pianeta, questo

comporta anche un enorme dispendio economico nella vita di ogni donna. L'alternativa a questo degrado è responsabilizzarsi nel quotidiano, uscire dal tunnel dell'usa e getta e diventare una "eco femme". Come? Utilizzando metodi alternativi come la coppetta mestruale, che non è altro che una coppetta di caucciù o di silicone medicato che si inserisce all'interno della vagina e raccoglie il sangue per quattro/otto ore, con i vantaggi di non essere nociva per il corpo, di essere riutilizzabile, economica (ha un costo che va dai 15 ai 30 euro e può durare fino a dieci anni), ed estremamente igienica. Esistono poi alternative alla coppetta, come la spugnetta vaginale o gli assorbenti lavabili. Sul sito del Lunario spieghiamo molto bene come si utilizzano questi oggetti e dove poterli acquistare.

In che modo pensi che questi argomenti non siano soltanto una "cosa da femmine"?

Absolutamente no, non credo che siano argomenti che riguardano soltanto il genere femminile, perché confrontarci con noi stesse e prendere coscienza di ciò che si è veramente è un percorso che, al di là del calendario e del genere, può e deve riguardare ogni individuo.

Al momento mi sono dedicata esclusivamente al mondo femminile. La mia proposta parte da lì perché sono dell'idea che l'essere umano femminile sia un po' "il collo che fa girare la testa". Forse è un punto di vista un po' presuntuoso, però sono dell'idea che una società si ammala quando la donna si ammala. Se vivessimo in una tribù o in un sistema più orizzontale, forse l'uomo e la donna avrebbero una gestione più comunitaria della vita e dell'educazione dei figli per esempio. In realtà in una struttura sociale come quella in cui viviamo, dove la gestione della quotidianità e l'educazione dei bambini e quindi della futura società è in mano alla donna, una donna che sta male (non intendo solo fisicamente, ma che viva male sé stessa, il suo corpo, il suo essere donna, che fatichi a definire dei confini, a creare alleanze con altre donne) produce di conseguenza una generazione malata. L'urbanizzazione di fatto ha generato l'isolamento femminile, per fortuna oggi le donne cominciano a recuperare il valore dell'alleanza femminile, dai più definita come sorellanza. In questo senso, credo che sia importante intanto cominciare da noi donne. Mi auguro vivamente che presto possa nascere qualcosa di simile anche per chi non vive il ciclo mestruale come una condizione naturale e abbia un forte desiderio di raggiungere una maggiore consapevolezza a partire dal proprio corpo. Credo che questo tipo di percorso sia necessario a chiunque, eterosessuali, bisessuali, gay, transgender, queer o intersessuali: siamo esseri umani e io, per concludere, non amo le divisioni di genere.

Ringraziamo Chiara per il tempo dedicatoci.

*Per informazioni sul progetto Lunario della Dea e per acquistare il calendario:
<http://lunariodelladea.wixsite.com/calendario>.*