



RACCONTO DI UNA
AUTO - ESPLOREZIONE

Di autoginecologica, Gynepunk e altre storie

Questo opuscolo racconta del giorno in cui ho potuto conoscere Klau, organizzare con lei un laboratorio di autoesplorazione e condividere con un gruppo di 20 splendidi donne la scoperta del proprio corpo. E' il racconto dal mio punto di vista, ma ho cercato di raccogliere quante più suggestioni sono arrivate dalle partecipanti e spero di aver dato loro giustizia. L'obiettivo di questo opuscolo non è solo quello di raccontare di quelle giornate, ma anche di condividere alcune delle cose apprese, e di aprire la possibilità di portare avanti questo progetto.

Con alcune donne stiamo cercando di creare una realtà che esplori e sviluppi discorsi e pratiche sulla ginecologia e prospettive di genere in medicina, se vuoi partecipare scrivimi pure a isabel.farina4@gmail.com

Ringrazio infinitamente Klau e tutte le donne che hanno partecipato al suo laboratorio.

Ringrazio anche Manituana per averci aperto le porte e averci dato uno spazio sicuro e intimo dove incontrarci ed esplorarci.

Questo opuscolo è stato realizzato da Oficina Piranha.

Indice

Racconto di un incontro..... pg. 4

Racconto di un'autoesplorazione condivisa ...pg. 11

Scambio..... pg. 14

Cucina..... pg. 24

Autoesplorazione pg. 34

Link utili..... pg. 51

RACCONTO DI UN INCONTRO

L'esigenza politica di parlare di

ginecologia

Come spesso succede, l'esigenza di affrontare su un piano politico determinate questioni e tematiche nasce dal vissuto personale. La mia esigenza di portare la ginecologia e i vissuti femminili sotto la lente della decostruzione politica, nasce quindi da una mia esperienza personale. Ho cominciato a farmi visitare dai ginecologi intorno ai 16 anni, su suggerimento di mia madre. Da allora ho avuto ricorrenti visite di controllo, senza mai esperienze particolarmente traumatiche, senza mai problematizzare questi incontri, normalizzando il fatto di mettermi sdraiata su un lettino freddo e permettere ad un estraneo di entrare nella parte più intima del mio corpo, che io stessa non conoscevo. Fino al giorno in cui, sul referto di un esame, ho trovato scritto: "lembo di mucosa della porzione vaginale del collo dell'utero con metaplasia squamosa matura superficiale e scarsi segni di coilocitosi". Per arrivare a questa frase criptica sono dovuta passare da un esame positivo per HPV a una colposcopia, senza che mai mi sia stato spiegato che cosa i medici cercavano. Ora, a distanza di due anni e un pap-test negativo, con le dovute ricerche e informazioni so che quella frase per quanto suoni terrorizzante non descrive una situazione di pericolo. Ma ho

passato del tempo a preoccuparmi, ad immaginare scenari paurosi e ad entrare in ansia per ogni segnale del mio corpo. Solo quando il pap-test è risultato negativo, un anno dopo, e sono terminati i sanguinamenti (molti e copiosi) durante ogni rapporto sessuale, ho potuto cominciare a leggere quanto accaduto al mio corpo con maggiore serenità.

Nello stesso tempo in cui ciò avveniva, altre amiche e conoscenti hanno vissuto esperienze simili. Da qui, inizia la storia della mia esigenza politica di confrontarmi con la ginecologia.

01



RACCONTO DI UN'AUTOESPLORAZIONE CONDIVISA

Fine ottobre, fa freddo e piove. Dopo mesi di organizzazione finalmente arriva il week end del laboratorio. Con Hlau e Manituana decidiamo di organizzare due giornate, così da dare la possibilità a quante più donne di poter partecipare. Siamo nella stanza del collettivo artistico, piccola e intima, per poterci accogliere tutte, farci sentire a nostro agio con cuscini e coperte sparsi sul pavimento. C'è un fornello, una valigia con tanti speculum impacchettati, e piante e candele. Persino la fantomatica Aloe, che io, i miei coinquilini e Hlau abbiamo cercato per giorni in giro per Torino, senza mai trovare quella giusta finché non ne abbiamo vista una cicciotella e succosa proprio nei giardini di Manituana.

Percepisco nell'atmosfera molta curiosità, timidezza e forse qualche timore. Le provo anche io quelle sensazioni, come è giusto che sia visto che ogni auto-esplorazione - qualunque sia la sua forma - ci mette nella condizione di essere a nudo (simbolicamente ma anche letteralmente). Alcune delle persone presenti sono conoscenti, altre non le conosco, altre ancora sono amiche e la loro presenza per

me è molto importante. Siamo tutte donne, tutte corpe che non sanno cosa aspettarsi.

Hlau suddivide il suo laboratorio in tre momenti: scambio, cucina e autoesplorazione. Cercherò di tenere questa struttura nel racconto, unendo le esperienze di entrambi i giorni. Anticipo già che il laboratorio di Hlau è circolare, anche se ogni momento è necessario per passare da una fase all'altra e arrivare con serenità e consapevolezza all'auto-esplorazione, in realtà è un processo che porta al punto di inizio e può essere ripercorso molte volte, acquisendo ogni volta maggiore forza.

SCAMBIO

Perchè auto-esplorarsi?

Come scrive Mona Chollet nel suo libro "Streghe" (pg. 186, libro consigliatissimo), "la medicina è stata il palcoscenico su cui si è giocata la guerra della scienza moderna contro le donne". Sicuramente molte cose sono cambiate nel corso della storia e ovviamente non tutti i medici agiscono con questo intento al giorno d'oggi. Fatta questa premessa importante, è necessario però rimanere vigili rispetto alle diverse forme con cui il dominio, il controllo e la violenza agiscono sui corpi (e non solo) delle persone. Nei confronti della medicina, ed in particolar modo della ginecologia, c'è ancora molto che è possibile fare e su cui vale la pena riflettere. E' interessante notare come tra le 20 partecipanti al laboratorio, solo una aveva avuto esperienza di auto inserimento di uno speculum e aveva potuto osservare la propria cervice. Allo stesso modo è altrettanto interessante notare come, tra le principali aspettative e necessità che avevano mosso quelle stesse 20 donne a partecipare, ci fosse l'esigenza di diventare più consapevoli rispetto a cosa succede al proprio corpo e ritrovare con esso una

connessione che pare essersi perduta. L'auto-esplorazione può essere considerata una pratica politica che agisce sulla riappropriazione non solo del proprio corpo ma anche delle informazioni rispetto a questo, sovvertendo le dinamiche di potere che la medicina ha creato. Tra le aspettative condivise ad inizio laboratorio ve ne sono alcune che mi hanno fatto riflettere molto sull'importanza di questa pratica perchè agiscono su quella che con alcune compagne abbiamo chiamato "intimità politica". Prima tra tutte la necessità di avere maggiori spazi non misti di confronto tra donne. L'auto-esplorazione e l'auto-ginecologia infatti non sono e non devono essere pratiche individuali e solitarie, ma devono muoversi in una dimensione collettiva per sradicare quel senso di solitudine che non solo la medicina, ma anche alcuni spazi politici hanno creato. Io mi sono sempre posta la domanda: perchè tutto questo non è mai stato oggetto di azione negli spazi politici che frequento? L'esplorazione e l'autoformazione sono quindi pratiche condivise. Ed ecco perchè Hlau, saggiamente, inizia il laboratorio proprio a

partire dallo scambio: è necessario condividere le esperienze e agire poi collettivamente, così come è necessario poterlo fare in spazi e con modalità separatiste attraverso le quali è possibile cominciare a vedere il mondo con uno sguardo di generi, non eteronormativo.

Un altro aspetto che è emerso nei primi momenti del laboratorio è la necessità di liberarsi dalla paura. Perché se è vero che la medicina è stata (e forse lo è ancora) il terreno di guerra moderna alle donne, lo ha potuto essere in primo luogo grazie alla costruzione di una retorica della paura. Questo in tempi contemporanei, si deve soprattutto alle politiche di prevenzione, spesso non necessarie e comunque sempre e solo comunicate attraverso il terrore che qualcosa di brutto può accadere. Spesso non andiamo dal ginecologo per paura, spesso usciamo da una visita con un senso di paura, spesso le informazioni che riceviamo e non comprendiamo scatenano il terrore. Questo è esattamente quello che ha spinto me a cominciare ad interessarmi alla ginecologia, e ringrazio le compagne che ci hanno fatto riflettere sul potere immenso che la paura ha su di noi.

Per me, ancora prima di agire sulla riappropriazione e sull'autodeterminazione, l'auto-esplorazione agisce sulla paura: perché fa paura prendere uno speculum in mano, fa paura aprirlo e infilarlo da sole, fa paura condividere il proprio corpo con altre persone. Ma fa molta più paura ritrovarsi da sola, nella freddezza e sterilità, davanti ad uno sconosciuto, non sapendo e non capendo.

L'importanza della condivisione

Ognuna ha la sua storia, e non sarò certo io a raccontarla anche perchè la prima regola del laboratorio è che quello che si condivide nel cerchio rimane nel cerchio. E' un esercizio di empatia sociale interessante, quello di chiedere e condividere la propria storia, quello di conoscere le storie dei corpi che condividono il nostro stesso spazio esistenziale. Anche Klau ha la sua storia - e no, non la racconterò - che condivide con noi per spiegarci quali sono stati gli avvenimenti importanti che l'hanno portata a porsi delle domande e trovare delle pratiche per liberarsi da eventi dolorosi. La sua storia è la storia della nascita di quello spazio che abbiamo occupato durante il laboratorio. Ma quel cerchio ha assorbito nel tempo le storie di tante altre donne. E sono davvero molte le esperienze. Da chi non ha mai visto un ginecologo in vita sua, per timore o per assenza di necessità, chi ha sofferto ma le è stato ordinato di farlo in silenzio mentre strumenti gelidi scavalcano le barriere dell'intimità, anche chi si colpevolizza per non essere più informata, per non sapere come fare per capire termini che sembrano creati per confondere e fare paura, chi non sa come farsi

trovare preparata perchè sente che bisogna difendersi durante una visita ginecologica, chi si è dovuto scontrare con i pregiudizi dei medici, chi ha subito dei traumi ma li ha taciuti.

Anche quando la storia non è la tua, si crea comunque una dimensione di ascolto e vicinanza. E' importante permettere di liberarsi di quelle storie, farle uscire e trasformarle in domande.

Ingredienti per la dominazione,

ovvero la storia della ginecologia

La violenza ha diverse forme, a volte assume quello di uno speculum. Può avere anche diversi nomi, e a volte questi sono tutti incisi sulle diverse parti del corpo di una donna. Non è facile scrivere questa parte perchè meriterebbe di essere trattata come un libro, che però ad oggi non esiste. Liv Strömqvist l'ha riassunto in un fumetto e gli ha dato un titolo importante "Il Frutto della conoscenza" (che ovviamente vi consiglio). Perchè è proprio a partire da quel Frutto che Eva ha fatto la fine che ha fatto e le donne sono state considerate le generatrici del peccato originale; ma possiamo anche scegliere di guardare la storia da un'altro punto

di vista, o di riscriverla e optare per la liberazione. La conoscenza fa male, e la storia della ginecologia è una storia piena di violenza e quando la scopri fa emergere ferite che non sapevamo di avere. Ma è importante.

Parliamo dallo speculum e da quello che è considerato il padre della ginecologia moderna, ma che possiamo considerare senza mezzi termini un razzista, schiavista, misogino: James Marion Sims ¹. Alabama, metà dell'800: Sims lavora come medico nelle piantagioni sudiste e nonostante detesti trattare le donne, suo malgrado si ritrova spesso e volentieri a dover assistere le schiave delle piantagioni. Tanto è forte la sua misoginia da inventarsi delle posizioni da far assumere alle pazienti per non vederne il volto. A volte, gli capita sotto le mani anche qualche padrona bianca. Una in particolare, che gli fa avere un'epifania: durante la visita, a seguito di un trauma per una caduta da cavallo, "vede" il corpo della donna e ne diventa talmente tanto ossessionato da cominciare ad utilizzare le schiave per sperimentare tecniche e strumenti per "curare" diverse forme di fistole. Peccato che lo faccia senza il loro consenso e senza anestetizzarle. Per 5 anni sperimenta sui loro corpi, violentando - perchè di questo si

tratta - chirurgicamente circa 17 schiave, ma solo tre di loro sono abbastanza fortunate da essere ricordate e nominate nelle sue memorie: Anarcha, Lucy e Betsey. Perchè proprio loro tre? Lucy fu la prima su cui sperimentò, ed è anche quella che sfiora la morte più volte. Il corpo di Betsey gli diede il successo che cercava, riuscendo finalmente a trovare la sutura vincente per trattare le fistole. Ed infine Anarcha, la più forte e resistente, il cui dolore fu provocato dallo stesso Sims durante il parto e che venne operata 30 volte. Oltre al trattamento delle fistole, Sims inventò per l'appunto anche lo speculum, oltre a tanti altri strumenti in uso ancora oggi. Questa storia nei corsi di specializzazione in ginecologia non viene raccontata.

Ce ne sono tanti altri, oltre a Sims e

¹ Da poco la sua statua a Central Park è stata finalmente rimossa a seguito di azioni e pressioni di gruppi femministi.



Sims con Anarcha

tutti i loro nomi compaiono nei libri anatomici. I condotti che collegano le ovaie all'utero per esempio sono state chiamate ufficialmente tube di Falloppio fino al 1997, ma in realtà ancora si usa chiamarli così. Le sacche nelle ovaie in cui ogni mese matura un ovulo sono i follicoli di "de Graaf". Le ghiandole che secernono il fluido che inumidisce la vulva portano il nome di Bartolini. Infine, la zona erogena nella vagina, il fantomatico punto G, altro non è che l'iniziale di Gräfenberg.

Molte sono state in passato le pratiche ginecologiche, che celate

dietro la medicina rivelavano in realtà forme di dominio sui corpi femminili. Dalla rimozione delle ovaie sane e la clitoridectomia per la correzione dei comportamenti (sessuali), o la lobotomia per l'addomesticamento, o ancora i farmaci e impianti che sono stati prodotti e commercializzati, a volte anche inseriti all'insaputa delle donne dopo il parto, che hanno provocato grandi danni alla salute e ai corpi.

Ci sono però anche strumenti che portano con sé altre storie. Come il caso dell'estrattore mestruale e

del collettivo di Boston. Questa è una storia bella e comincia nel 1970, la protagonista è Carol Downer e un gruppo di donne a Boston. Queste donne erano principalmente attive nel campo degli aborti illegali. Ed è proprio da una clinica segreta che Carol ruba uno speculum e se ne riappropria, capendo come utilizzarlo per fare esami auto-esplorativi. Fondò con le sue compagne una clinica di auto aiuto. Tra le sue compagne, Lorainne Rothman cominciò ad interessarsi di auto pratiche abortive, scoprendo il lavoro e strumento di Harman, in cui si aspirava il contenuto uterino attraverso una canula e una siringa. Questo metodo però non risultava particolarmente comodo, così Carol e Lorainne svilupparono uno strumento più efficiente: aspiratore manuale extratrauterino (AMEU). Viaggiarono per tutto il mondo, promuovendo pratiche di autodeterminazione attraverso l'informazione e l'autogestione della salute e dei corpi. Questo strumento, utilizzato entro la 14esima settimana, rende l'aborto molto più sicuro di qualsiasi altro metodo esistente.

CUCINA

Decolonizza il tuo corpo, una pianta

alla volta

Le piante sono nostre amiche. Tralasciando il dibattito sull'efficacia o meno dell'uso di piante a scopo terapeutico, vorrei aprire una riflessione sulla fitoterapia. Il motivo per cui Hlau dedica molto tempo all'uso di tecniche di cura di questo tipo è perchè sono innanzitutto un primo strumento di facile accesso, reperibilità e uso. Mi piace il fatto che abbia chiamato questo momento cucinare, perchè ci mette davanti al fatto che l'uso di piante sovverte alcune logiche di cura. Queste necessitano infatti di tempi diversi, sia per la preparazione dei rimedi sia dei tempi terapeutici. Ci siamo ormai abituate alla cura veloce e rapida, che spesso però si concentra sui sintomi più che sulle cause, che ci allontana da una effettiva comprensione di cosa stiamo curando e in virtù di quali proprietà. Noi vogliamo stare bene subito e velocemente, anche a costo di zittire segnali importanti che il nostro corpo ci invia. Abbiamo totalmente perso la comprensione terapeutica, la ritualità di cura, la manipolazione dei materiali e l'ascolto al corpo. L'uso di piante invece ci costringe a porci in una

posizione diversa.

Intanto penso che tornare alle piante dia valore alla memoria: raccogliendo e utilizzando le piante, ritorniamo a ricordarci di tutte quelle donne che sono state bruciate e silenziate nella storia perchè guaritrici. Penso che ancora oggi ci sia una tendenza a non dare il giusto peso politico a quello che ha significato la caccia alle streghe e agli strascichi contemporanei che ci portiamo addosso. Per me, tornare alle piante come strumento di cura, significa ricordare quella strage, farla mia, vedere come è presente ancora oggi e in qualche modo onorare la memoria di quelle donne.

Conoscere le piante richiede studio, ma uno studio diverso rispetto a quello istituzionale e accademico, che si muove piuttosto nel sottosuolo delle conoscenze condivise. Quando ci si cura con le piante, si è medici e farmacisti di sé stesse: bisogna conoscere le proprietà, dove trovarle, i dosaggi, le vie di somministrazione, oltre che comprendere il proprio corpo ed i suoi tempi. Questo ci restituisce un potere enorme.

La fitoterapia inoltre, non ragiona

il corpo in modo organicistico, una pianta infatti non agirà mai su un organo solo. Bisognerà quindi mapparci nuovamente, sviluppare una nuova visione anatomica e questo permette quindi di poter ridisegnare i nostri corpi. Infine, l'importanza della ritualità: da antropologa conosco bene questo terreno e so quale azione ha sull'efficacia terapeutico. Qualcuno lo chiamerebbe "effetto placebo", in realtà la ritualità serve a dare senso e ordine a ciò che ci fa paura. La medicina ha ucciso la ritualità, o quanto meno ci ha escluse da essa. Le piante invece ce la restituiscono.

Non a caso Klau, dopo aver raccontato la terribile storia della nascita della ginecologia moderna, prende un incenso di copale² per ripulire la stanza da tutto lo schifo e negatività per ricominciare con energie nuove. Durante il laboratorio, ci condivide le ricette per la preparazione di due rimedi: un lubrificante e un ovulo vaginale³.

- Lubrificante a base di semi di lino

La maggior parte dei lubrificanti contengono sostanze derivanti dal petrolio il che vuol dire inflarsi di plastica e sostanze tossiche nelle proprie parti intime. E' possibile curare alcuni disturbi con l'aiuto delle piante medicinali, preparando un lubrificante a PH neutro. Sono ricette semplici che impiegano poco tempo, con ingredienti facili da trovare.

Alcuni consigli preliminari:

- I metalli tolgono proprietà alle piante quindi dopo aver bollito gli infusi, lasciate raffreddare in contenitori di vetro
- I semi di lino perdono le loro proprietà dopo 4 cotture quindi potete riutilizzarli per farvi una maschera per capelli, mangiarli o alterare la viscosità del lubrificante se non vi aggrada
- I lubrificanti vanno conservati in contenitori di vetro, possibilmente sterilizzati (facendoli bollire) e in frigo, e durano circa 4-5 giorni
- Sia la candida che la vaginosi alterano il Ph della vagina per cui è consigliato fare dei lavaggi con acqua tiepida e bicarbonato prima di usare i lubrificanti, così da riportare il ph al suo stato normale

² il copale è una resina usata come incenso. Il suo nome infatti viene dalla lingua azteca nahuatl che significa appunto incenso. Viene usato per purificare e liberare da energie negative.

³ Sull'auto produzione di lubrificanti, è stata creata una fanzine in occasione del benefit a sostegno dell'assemblea di Quito nata in seguito alle 12 giornate di sciopero in Ecuador.

- Se usate il lubrificante per rapporti anali fate in modo che venga bello viscoso così resisterà di più

Il miglior ingrediente per un lubrificante è l'acqua. Si possono usare diversi altri ingredienti per i lubrificanti, tipo l'olio o la farina di tapioca ma entrambi tendono a macchiare in modo irreversibile e soprattutto i lubrificanti oleosi necessitano di oli essenziali che non sono di facile reperibilità o produzione come gli infusi. Quindi vi consigliamo di creare un lubrificante a base di acqua con l'aggiunta di semi di lino, dato che in cottura perdono delle sostanze che producono la giusta viscosità che dovrebbe avere un lubrificante. I semi di lino inoltre hanno tantissime proprietà e sono perfetti da usare sulla pelle. Sono antinfiammatori, stimolano la circolazione, combattono funghi e batteri, regolano le mestruazioni e agiscono contro le infezioni. Inoltre un lubrificante a base di acqua e semi di lino avrà un pH neutro e quindi non andrà ad alterare il pH della vagina.

Ricetta

1. Fate bollire dell'acqua
Aggiungete semi di lino. Le quantità

dipendono da voi e da quanto viscoso volete il lubrificante: più semi di lino e meno acqua vuol dire lubrificante molto viscoso (adattissimo per i rapporti anali), mentre più acqua e meno semi di lino, sarà più liquido. Se dopo scoprite che non è della consistenza che volete potete aggiungere o uno o l'altro. Prendete una tazza di tè come riferimento e usatene più o meno metà

2. Fate bollire per 10 minuti.

Dopodiché filtrate con un colino e fate raffreddare. Capirete la vera consistenza del lubrificante solo una volta raffreddato

3. Se la viscosità non vi va bene, rimettete sul fuoco e aggiungete o acqua o semi di lino in base a quello che desiderate

4. Ecco pronto il vostro lubrificante di base!

- Ovuli vaginale di aloea

Gli ovuli vaginali sono un trattamento base che generalmente il ginecologo prescrive in caso di candida o vaginite.

La vaginosi è causata da diversi batteri e si riconosce per il bruciore, il dolore, le perdite gialle-verdi e soprattutto dall'odore di pesce. La candida è un'infezione causata da un fungo. Può assomigliare alla vaginosi ma i

sintomi specifici della candida sono: dolore, prurito, perdite grigio-biancastre.

Questi ovuli sono facili da fare e possono essere usati come trattamento completo per il benessere della vagina. Richiedono però di entrare in contatto con il proprio corpo e riconoscere bene i propri sintomi. Un modo per farlo è quello di monitorare il Ph vaginale, perchè i livelli di acidità dicono molto. Basta comprare delle cartine tornasole e infilarli (brevemente) nella vagina, la mattina e la sera, per 4-5 giorni. Così si può vedere anche un possibile miglioramento o peggioramento. La candida non sopravvive in ambienti acidi, quindi se la cartina tornasole segna un PH di 2-3 allora l'acidità è alta e potrebbe essere una vaginite batterica che può essere inizialmente trattata con bagni tiepidi di bicarbonato (che ha proprietà alcaline). Vedremo dopo come riuscire a riconoscere un fungo, o un'infezione batterica tramite un microscopio DIY.

Alcuni consigli preliminare:

- L'aloè vera deve avere almeno tre anni, perchè da questa età circa comincia a sviluppare le sue proprietà.
- Quando tagliate le foglie di aloè prima di usarle, tenetele nell'acqua

per almeno 3 ore, così da far perdere loro lo iodio che potrebbe essere irritante.

- Usare meno metallo possibile così da non far ossidare l'aloè. Quindi usate un coltello di porcellana se ce l'avete, e per scavare l'aloè un cucchiaino di plastica.

Ricetta:

- Prendete la foglia di aloè e la tagliate dai bordi così da aprirla. Scavate con il cucchiaino delle palline di aloè grandi una falange prendete un guanto di quelli usa e getta di lattice e bagnate le dita con dell'olio di cocco pressato a freddo rigirate il guanto e tagliate le dita inserite la pallina di aloè congelate subito in freezer

Consigli all'uso:

infilatevi l'ovulo direttamente nella vagina, consigliatelo la sera prima di andare a dormire è consigliatissimo anche per la menopausa, due volte al giorno

Questa fanzine nasce per condividere pratiche di co-gestione dei corpi e della salute.

I contenuti sono creative common, riutilizzabili e divulgabili.

Si ringrazia Klau Chinche perchè tutto questo è merito suo e di Gynepunk Lab.

...e tutte le persone che hanno dato il loro supporto iniziale per aiutarci a renderlo vero

Il ricavato andrà a sostegno di progetti in ambito di corpi, salute e genere.



RACCONTO DI UN INCONTRO

L'esigenza politica di parlare di ginecologia

Come spesso succede, l'esigenza di affrontare su un piano politico determinate questioni e tematiche nasce dal vissuto personale. La mia esigenza di portare la ginecologia e i vissuti femminili sotto la lente della decostruzione politica, nasce quindi da una mia esperienza personale. Ho cominciato a farmi visitare dai ginecologi intorno ai 16 anni, su suggerimento di mia madre. Da allora ho avuto ricorrenti visite di controllo, senza mai esperienze particolarmente traumatiche, senza mai problematizzare questi incontri, normalizzando il fatto di mettermi sdraiata su un lettino freddo e permettere ad un estraneo di entrare nella parte più intima del mio corpo, che io stessa non conoscevo. Fino al giorno in cui, sul referto di un esame, ho trovato scritto: "lembo di mucosa della porzione vaginale del collo dell'utero con metaplasia squamosa matura superficiale e scarsi segni di coilocitosi". Per arrivare a questa frase criptica sono dovuta passare da un esame positivo per HPV a una colposcopia, senza che mai mi sia stato spiegato che cosa i medici cercavano. Ora, a

distanza di due anni e un pap-test negativo, con le dovute ricerche e informazioni so che quella frase per quanto suoni terrorizzante non descrive una situazione di pericolo. Ma ho passato del tempo a preoccuparmi, ad immaginare scenari paurosi e ad entrare in ansia per ogni segnale del mio corpo. Solo quando il pap-test è risultato negativo, un anno dopo, e sono terminati i sanguinamenti (molto e copiosi) durante ogni rapporto sessuale, ho potuto cominciare a leggere quanto accaduto al mio corpo con maggiore serenità.

Nello stesso tempo in cui ciò avveniva, altre amiche e conoscenti hanno vissuto esperienze simili. Da qui, inizia la storia della mia esigenza politica di confrontarmi con la ginecologia.

Il giorno in cui ho conosciuto Klau, Gynepunk, AnarchaGLAM e tutte le altre

"La chiamavano strega perchè sapeva come curare sè stessa. Ed eccoci qui, riflessi di un dio diventato matto" (Tè U. Smith)

Da allora è diventata quasi

un'ossessione quella di decostruire la medicina, ed in particolar modo la ginecologia, e affrontare in termini politici questioni quali la salute, la malattia e il corpo. Ho cominciato a leggere e indagare sempre di più quale fossero le origine della ginecologia perchè sentivo che avevo naturalizzato una pratica e una disciplina che non era nata per essere amica delle donne. Nel corso delle mie ricerche ho scoperto il collettivo Gynepunk. Questo nasce a Calafou, una occupazione con la forma di colonia post-industriale nei pressi di Barcellona, nel 2016 da parte di Hlau e altre occupanti trans-queer femministe. Da allora il collettivo ha avuto diverse forme ma il suo cuore, Hlau, ha continuato a portare avanti il progetto, spostandosi da Barcellona a Città del Messico. Come ci raccontò Hlau durante il laboratorio di autoesplorazione, GynePunk nacque dall'intreccio di diverse esigenze che convogliono nel depatriarcalizzare e decolonizzare la ginecologia, attraverso lo sviluppo di una auto-ginecologia con laboratori di diagnosi DIY e Open Source per riappropriarsi non solo delle conoscenze ma anche delle tecniche della medicina. Hanno quindi sviluppato microscopi che ognuno può costruirsi, centrifughe,

speculum simbolici da stampare in 3D, e incubatori.

"I don't want to be forced to enter into their hygienist temples, in veiled body jails, in those fabrics of corporal standardization and sickness limited parameters. I want glandular heretics, akelarres gynepunks, DIY abortive pots, midwife gangs, glitter abortions, spill placenta in every corner, hack analytic technics, ephemeral biolabs, DIT labs, hi-tech nursery secret meetings, black coats, chess coats. Self blood donations & extract our own blood, and trough it like a furious volcanic river of our anger in the door of the fucking parliament!! gynepunk is a extreme and accurate gesture to detach our body of the compulsive dependency of the fossil structures of the hegemonic health system machine."

(Dalla pagine GynePunk su Hackteria Wiki)

Per me, che sono un po' hacker, un po' strega, un po' alla ricerca di strumenti di liberazione, scoprire il lavoro delle GynePunk è stata come un'epifania. E più affondavo nelle viscere dello schifo che ha generato le conoscenze ascritte simbolicamente nel mio corpo, più sentivo bisogno di conoscere quelle donne e imparare da loro.

Così ho contattato Hlau, sapendo che viveva in Messico, chiedendole se c'era qualcuno in Europa che poteva venire a Torino per portarci un'essenza di GynePunk. Cinque giorni dopo mi ha risposto e tre mesi dopo salivo le scale di casa emozionata come una bambina sapendo che oltre la porta, nel salotto a chiacchierare con i miei coinquilini, ci sarebbe stata una persona che mi ha ispirato profondamente.

Hlau, o per usare le sue parole "Cagna sudaka, contorsionista tecnica, amnesica metodologica, esibizionista edonista e hyperlink al vuoto. Questo significa tecnica audiovisuale fallita, disertrice di discipline ripetitive e inflessibili, dissidente sessuale post-porno, tessitrice di reti effimere. Le mie deformazioni accademiche sono solo spazzatura fossile dei paesaggi onirici delle mie viscere, come la Fame, che è solo una reazione a bande furiose di batteri danzanti in forma di tessuti digestivi e fluidi".

Fa tante cose, e Gynepunk è solo una di queste. Vista la mole incredibile di ricerche che ha fatto, è riuscita a materializzarle nel progetto AnarchaGLAM che riassume tutto quello che bisogna sapere sulla storia della ginecologia. E' anche una

performer insieme a MisFita, con Cabinet Kaligari racconta quella storia attraverso un rituale di liberazione kinky. Il laboratorio di autoesplorazione è solo uno dei percorsi che presenta in giro, ci sono anche il laboratorio di esplorazione prostatica e di costruzione di microscopi DIY.

Hlau ha promesso che metterà ordine alle sue molte pagine online (ve ne condivido alcune alla fine dell'opuscolo) e di pubblicare finalmente un suo libro. Nell'attesa la potete trovare nel gruppo Facebook gynepunkLAB2.0 dove lei e altre migliaia di persone sono disponibili a dare supporto, informazioni e ascolto <https://www.facebook.com/groups/gynepunklab/>

Racconto di un'auto-esplorazione condivisa

Fine ottobre, fa freddo e piove. Dopo mesi di organizzazione finalmente arriva il week end del laboratorio. Con Hlau e Manituana decidiamo di organizzare due giornate, così da dare la possibilità a quante più donne di poter partecipare. Siamo nella stanza del collettivo artistico, piccola e intima, per poterci accogliere tutte, farci sentire a nostro agio con cuscini e coperte sparsi sul pavimento. C'è

un fanello, una valigia con tanti speculum impacchettati, e piante e candele. Persino la Fantomatica Aloe, che io, i miei coinquilini e Klau abbiamo cercato per giorni in giro per Torino, senza mai trovare quella giusta. Finché non ne abbiamo vista una cicciotella e succosa proprio nei giardini di Manituana.

Percepisco nell'atmosfera molta curiosità, timidezza e forse qualche timore. Le provo anche io quelle sensazioni, come è giusto che sia visto che ogni auto-esplorazione - qualunque sia la sua forma - ci mette nella condizione di essere a nudo (simbolicamente ma anche letteralmente). Alcune delle persone presenti sono conoscenti, altre non le conosco, altre ancora sono amiche e la loro presenza per me è molto importante. Siamo tutte donne, tutte corpe che non sanno cosa aspettarsi.

Klau suddivide il suo laboratorio in tre momenti: scambio, cucina e autoesplorazione. Cercherò di tenere questa struttura nel racconto, unendo le esperienze di entrambi i giorni. Anticipo già che il laboratorio di Klau è circolare, anche se ogni momento è necessario per passare da una fase all'altra e arrivare con serenità e consapevolezza all'auto-esplorazione, in realtà è

un processo che porta al punto di inizio e può essere ripercorso molte volte, acquisendo ogni volta maggiore forza.

Scambio

Perché auto-esplorarsi?

Come scrive Mona Chollet nel suo libro "Streghe" (pg. 186, libro consigliatissimo), "la medicina è stata il palcoscenico su cui si è giocata la guerra della scienza moderna contro le donne".

Sicuramente molte cose sono cambiate nel corso della storia e ovviamente non tutti i medici agiscono con questo intento al giorno d'oggi. Fatta questa premessa importante, è necessario però rimanere vigili rispetto alle diverse forme con cui il dominio, il controllo e la violenza agiscono sui corpi (e non solo) delle persone. Nei confronti della medicina, ed in particolar modo della ginecologia, c'è ancora molto che è possibile fare e su cui vale la pena riflettere. È interessante notare come tra le 20 partecipanti al laboratorio, solo una aveva avuto esperienza di auto inserimento di uno speculum e aveva potuto osservare la propria cervice. Allo stesso modo è altrettanto interessante notare come, tra le principali aspettative e necessità che avevano mosso quelle stesse 20 donne a

partecipare, ci fosse l'esigenza di diventare più consapevoli rispetto a cosa succede al proprio corpo e ritrovare con esso una connessione che pare essersi perduta. L'auto-esplorazione può essere considerata una pratica politica che agisce sulla riappropriazione non solo del proprio corpo ma anche delle informazioni rispetto a questo, sovvertendo le dinamiche di potere che la medicina ha creato. Tra le aspettative condivise ad inizio laboratorio ve ne sono alcune che mi hanno fatto riflettere molto sull'importanza di questa pratica perchè agiscono su quella che con alcune compagne abbiamo chiamato "intimità politica". Prima tra tutte la necessità di avere maggiori spazi non misti di confronto tra donne. L'auto-esplorazione e l'auto-ginecologia infatti non sono e non devono essere pratiche individuali e solitarie, ma devono muoversi in una dimensione collettiva per sradicare quel senso di solitudine che non solo la medicina, ma anche alcuni spazi politici hanno creato. Io mi sono sempre posta la domanda: perchè tutto questo non è mai stato oggetto di azione negli spazi politici che frequento? L'esplorazione e l'autoformazione sono quindi pratiche condivise. Ed ecco perchè Klau, saggiamente, inizia il laboratorio proprio a partire

dallo scambio: è necessario condividere le esperienze e agire poi collettivamente, così come è necessario poterlo fare in spazi e con modalità separatiste attraverso le quali è possibile cominciare a vedere il mondo con uno sguardo di generi, non eteronormativo.

Un altro aspetto che è emerso nei primi momenti del laboratorio è la necessità di liberarsi dalla paura. Perchè se è vero che la medicina è stata (e forse lo è ancora) il terreno di guerra moderna alle donne, lo ha potuto essere in primo luogo grazie alla costruzione di una retorica della paura. Questo in tempi contemporanei, si deve soprattutto alle politiche di prevenzione, spesso non necessarie e comunque sempre e solo comunicate attraverso il terrore che qualcosa di brutto può accadere. Spesso non andiamo dal ginecologo per paura, spesso usciamo da una visita con un senso di paura, spesso le informazioni che riceviamo e non comprendiamo scatenano il terrore. Questo è esattamente quello che ha spinto me a cominciare ad interessarmi alla ginecologia, e ringrazio le compagne che ci hanno fatto riflettere sul potere immenso che la paura ha su di noi.

Per me, ancora prima di agire

sulla riappropriazione e sull'autodeterminazione, l'auto-esplorazione agisce sulla paura: perchè fa paura prendere uno speculum in mano, fa paura aprirlo e infilarselo da sole, fa paura condividere il proprio corpo con altre persone. Ma fa molta più paura ritrovarsi da sola, nella freddezza e sterilità, davanti ad uno sconosciuto, non sapendo e non capendo.

L'importanza della condivisione
Ognuna ha la sua storia, e non sarò certo io a raccontarla anche perchè la prima regola del laboratorio è che quello che si condivide nel cerchio rimane nel cerchio. E' un esercizio di empatia sociale interessante, quello di chiedere e condividere la propria storia, quello di conoscere le storie dei corpi che condividono il nostro stesso spazio esistenziale.

Anche Klau ha la sua storia - e no, non la racconterò - che condivide con noi per spiegarci quali sono stati gli avvenimenti importanti che l'hanno portata a porsi delle domande e trovare delle pratiche per liberarsi da eventi dolorosi. La sua storia è la storia della nascita di quello spazio che abbiamo occupato durante il laboratorio. Ma quel cerchio ha assorbito nel tempo le storie di tante altre

donne. E sono davvero molte le esperienze. Da chi non ha mai visto un ginecologo in vita sua, per timore o per assenza di necessità, chi ha sofferto ma le è stato ordinato di farlo in silenzio mentre strumenti gelidi scavalcavano le barriere dell'intimità, anche chi si colpevolizza per non essere più informata, per non sapere come fare per capire termini che sembrano creati per confondere e fare paura, chi non sa come farsi trovare preparata perchè sente che bisogna difendersi durante una visita ginecologica, chi si è dovuto scontrare con i pregiudizi dei medici, chi ha subito dei traumi ma li ha taciuti.

Anche quando la storia non è la tua, si crea comunque una dimensione di ascolto e vicinanza. E' importante permettere di liberarsi di quelle storie, farle uscire e trasformarle in domande.

Ingredienti per la dominazione, ovvero la storia della ginecologia
La violenza ha diverse forme, a volte assume quello di uno speculum. Può avere anche diversi nomi, e a volte questi sono tutti incisi sulle diverse parti del corpo di una donna. Non è facile scrivere questa parte perchè meriterebbe di essere trattata come un libro, che però ad oggi non

esiste. Liv Strömquist l'ha riassunto in un fumetto e gli ha dato un titolo importante "Il frutto della conoscenza" (che ovviamente vi consiglio). Perché è proprio a partire da quel frutto che Eva ha fatto la fine che ha fatto e le donne sono state considerate le generatrici del peccato originale; ma possiamo anche scegliere di guardare la storia da un'altro punto di vista, o di riscriverla e optare per la liberazione. La conoscenza fa male, e la storia della ginecologia è una storia piena di violenza e quando la scopri fa emergere ferite che non sapevamo di avere. Ma è importante.

Parliamo dallo speculum e da quello che è considerato il padre della ginecologia moderna, ma che possiamo considerare senza mezzi termini un razzista, schiavista, misogino: James Marion Sims. Alabama, metà dell'800: Sims lavora come medico nelle piantagioni sudiste e nonostante detesti trattare le donne, suo malgrado si ritrova spesso e volentieri a dover assistere le schiave delle piantagioni. Tanto è forte la sua misoginia da inventarsi delle posizioni da far assumere alle pazienti per non vederne il volto. A volte, gli capita sotto le mani anche qualche padrona bianca. Una in particolare, che gli

fa avere un'epifania: durante la visita, a seguito di un trauma per una caduta da cavallo, "vede" il corpo della donna e ne diventa talmente tanto ossessionato da cominciare ad utilizzare le schiave per sperimentare tecniche e strumenti per "curare" diverse forme di fistole. Peccato che lo faccia senza il loro consenso e senza anestetizzarle. Per 5 anni sperimenta sui loro corpi, violentando - perché di questo si tratta - chirurgicamente circa 17 schiave, ma solo tre di loro sono abbastanza fortunate da essere ricordate e nominate nelle sue memorie: Anarcha, Lucy e Betsey. Perché proprio loro tre? Lucy fu la prima su cui sperimentò, ed è anche quella che sfiora la morte più volte. Il corpo di Betsey gli diede il successo che cercava, riuscendo finalmente a trovare la sutura vincente per trattare le fistole. Ed infine Anarcha, la più forte e resistente, il cui dolore fu provocato dallo stesso Sims durante il parto e che venne operata 30 volte. Oltre al trattamento delle fistole, Sims inventò per l'appunto anche lo speculum, oltre a tanti altri strumenti in uso ancora oggi. Questa storia nei corsi di specializzazione in ginecologia non viene raccontata.

Sims con Anarcha

Ce ne sono tanti altri, oltre a Sims e tutti i loro nomi compaiono nei libri anatomici. I condotti che collegano le ovaie all'utero per esempio sono state chiamate ufficialmente tube di Falloppio fino al 1997, ma in realtà ancora si usa chiamarli così. Le sacche nelle ovaie in cui ogni mese matura un ovulo sono i follicoli di "de Graaf". Le ghiandole che secernono il fluido che inumidisce la vulva portano il nome di Bartolini. Infine, la zona erogena nella vagina, il fantomatico punto G, altro non è che l'iniziale di Gräfenberg.

Molte sono state in passato le pratiche ginecologiche, che celate dietro la medicina rivelavano in realtà forme di dominio sui corpi femminili. Dalla rimozione delle ovaie sane e la clitoridectomia per la correzione dei comportamenti (sessuali), o la lobotomia per l'addomesticamento, o ancora i farmaci e impianti che sono stati prodotti e commercializzati, a volte anche inseriti all'insaputa delle donne dopo il parto, che hanno provocato grandi danni alla salute e ai corpi.

Ci sono però anche strumenti che portano con sé altre storie. Come

il caso dell'estrattore mestruale e del collettivo di Boston. Questa è una storia bella e comincia nel 1970, la protagonista è Carol Downer e un gruppo di donne a Boston. Queste donne erano principalmente attive nel campo degli aborti illegali. Ed è proprio da una clinica segreta che Carol ruba uno speculum e se ne riappropria, capendo come utilizzarlo per fare esami auto-esplorativi. Fondò con le sue compagne una clinica di auto aiuto. Tra le sue compagne, Lorainne Rothman cominciò ad interessarsi di auto pratiche abortive, scoprendo il lavoro e strumento di Harman, in cui si aspirava il contenuto uterino attraverso una canula e una siringa. Questo metodo però non risultava particolarmente comodo, così Carol e Lorainne svilupparono uno strumento più efficiente: aspiratore manuale extratrauterino (AMEU). Viaggiarono per tutto il mondo, promuovendo pratiche di autodeterminazione attraverso l'informazione e l'autogestione della salute e dei corpi. Questo strumento, utilizzato entro la 14esima settimana, rende l'aborto molto più sicuro di qualsiasi altro metodo esistente.

Cucina

Decolonizza il tuo corpo, una pianta alla volta

Le piante sono nostre amiche. Tralasciando il dibattito sull'efficacia o meno dell'uso di piante a scopo terapeutico, vorrei aprire una riflessione sulla fitoterapia. Il motivo per cui Hlau dedica molto tempo all'uso di tecniche di cura di questo tipo è perchè sono innanzitutto un primo strumento di facile accesso, reperibilità e uso. Mi piace il fatto che abbia chiamato questo momento cucinare, perchè ci mette davanti al fatto che l'uso di piante sovverte alcune logiche di cura. Queste necessitano infatti di tempi diversi, sia per la preparazione dei rimedi sia dei tempi terapeutici. Ci siamo ormai abituate alla cura veloce e rapida, che spesso però si concentra sui sintomi più che sulle cause, che ci allontana da una effettiva comprensione di cosa stiamo curando e in virtù di quali proprietà. Noi vogliamo stare bene subito e velocemente, anche a costo di zittire segnali importanti che il nostro corpo ci invia. Abbiamo totalmente perso la comprensione terapeutica, la ritualità di cura, la manipolazione dei materiali e l'ascolto al corpo. L'uso di piante invece ci costringe a porci in una posizione diversa. Intanto penso che tornare alle piante dia valore alla memoria: raccogliendo e utilizzando le piante, ritorniamo a ricordarci

di tutte quelle donne che sono state bruciate e silenziate nella storia perchè guaritrici. Penso che ancora oggi ci sia una tendenza a non dare il giusto peso politico a quello che ha significato la caccia alle streghe e agli strascichi contemporanei che ci portiamo addosso. Per me, tornare alle piante come strumento di cura, significa ricordare quella strage, farla mia, vedere come è presente ancora oggi e in qualche modo onorare la memoria di quelle donne. Conoscere le piante richiede studio, ma uno studio diverso rispetto a quello istituzionale e accademico, che si muove piuttosto nel sottosuolo delle conoscenze condivise. Quando ci si cura con le piante, si è medici e farmacisti di sé stesse: bisogna conoscere le proprietà, dove trovarle, i dosaggi, le vie di somministrazione, oltre che comprendere il proprio corpo ed i suoi tempi. Questo ci restituisce un potere enorme. La fitoterapia inoltre, non ragiona il corpo in modo organicistico, una pianta infatti non agirà mai su un organo solo. Bisognerà quindi mapparci nuovamente, sviluppare una nuova visione anatomica e questo permette quindi di poter ridisegnare i nostri corpi. Infine, l'importanza della ritualità: da antropologa conosco bene questo terreno e so quale azione

ha sull'efficacia terapeutico. Qualcuno lo chiamerebbe "effetto placebo", in realtà la ritualità serve a dare senso e ordine a ciò che ci fa paura. La medicina ha ucciso la ritualità, o quanto meno ci ha escluse da essa. Le piante invece ce la restituiscono.

Non a caso Klau, dopo aver raccontato la terribile storia della nascita della ginecologia moderna, prende un incenso di copale per ripulire la stanza da tutto lo schifo e negatività per ricominciare con energie nuove. Durante il laboratorio, ci condivide le ricette per la preparazione di due rimedi: un lubrificante e un ovulo vaginale.

Lubrificante a base di semi di lino
La maggior parte dei lubrificanti contengono sostanze derivanti dal petrolio il che vuol dire infilarsi plastica e sostanze tossiche nelle proprie parti intime. E' possibile curare alcuni disturbi con l'aiuto delle piante medicinali, preparando un lubrificante a PH neutro. Sono ricette semplici che impiegano poco tempo, con ingredienti facili da trovare.

Alcuni consigli preliminari:
I metalli tolgono proprietà alle piante quindi dopo aver bollito gli infusi, lasciate raffreddare in contenitori

di vetro
I semi di lino perdono le loro proprietà dopo 4 cotture quindi potete riutilizzarli per farvi una maschera per capelli, mangiarli o alterare la viscosità del lubrificante se non vi aggrada
I lubrificanti vanno conservati in contenitori di vetro, possibilmente sterilizzati (facendoli bollire) e in frigo, e durano circa 4-5 giorni
Sia la candida che la vaginosi alterano il Ph della vagina per cui è consigliato fare dei lavaggi con acqua tiepida e bicarbonato prima di usare i lubrificanti, così da riportare il ph al suo stato normale
Se usate il lubrificante per rapporti anali fate in modo che venga bello viscoso così resisterà di più

Il miglior ingrediente per un lubrificante è l'acqua. Si possono usare diversi altri ingredienti per i lubrificanti, tipo l'olio o la farina di tapioca ma entrambi tendono a macchiare in modo irreversibile e soprattutto i lubrificanti oleosi necessitano di oli essenziali che non sono di facile reperibilità o produzione come gli infusi. Quindi vi consigliamo di creare un lubrificante a base di acqua con l'aggiunta di semi di lino, dato che in cottura perdono delle sostanze che producono la giusta viscosità che dovrebbe avere un lubrificante. I semi di lino inoltre

hanno tantissime proprietà e sono perfetti da usare sulla pelle. Sono antinfiammatori, stimolano la circolazione, combattono Funghi e batteri, regolano le mestruazioni e agiscono contro le infezioni. Inoltre un lubrificante a base di acqua e semi di lino avrà un ph neutro e quindi non andrà ad alterare il ph della vagina.

Ricetta

Fate bollire dell'acqua
Aggiungete semi di lino. Le quantità dipendono da voi e da quanto viscoso volete il lubrificante: più semi di lino e meno acqua vuol dire lubrificante molto viscoso (adattissimo per i rapporti anali), mentre più acqua e meno semi di lino, sarà più liquido. Se dopo scoprite che non è della consistenza che volete potete aggiungere o uno o l'altro. Prendete una tazza di tè come riferimento e usatene più o meno metà
Fate bollire per 10 minuti. Dopodichè filtrate con un colino e Fate raffreddare. Capirete la vera consistenza del lubrificante solo una volta raffreddato
Se la viscosità non vi va bene, rimettete sul fuoco e aggiungete o acqua o semi di lino in base a quello che desiderate
Ecco pronto il vostro lubrificante di base!

Ovuli vaginale di aloea

Gli ovuli vaginali sono un trattamento base che generalmente il ginecologo prescrive in caso di candida o vaginite.

La vaginosi è causata da diversi batteri e si riconosce per il bruciore, il dolore, le perdite gialle-verdi e soprattutto dall'odore di pesce. La candida è un'infezione causata da un fungo. Può assomigliare alla vaginosi ma i sintomi specifici della candida sono: dolore, prurito, perdite grigio-biancastre.

Questi ovuli sono facili da fare e possono essere usati come trattamento completo per il benessere della vagina. Richiedono però di entrare in contatto con il proprio corpo e riconoscere bene i propri sintomi. Un modo per farlo è quello di monitorare il Ph vaginale, perchè i livelli di acidità dicono molto. Basta comprare delle cartine tornasole e infilarli (brevemente) nella vagina, la mattina e la sera, per 4-5 giorni. Così si può vedere anche un possibile miglioramento o peggioramento. La candida non sopravvive in ambienti acidi, quindi se la cartina tornasole segna un PH di 2-3 allora l'acidità è alta e potrebbe essere una vaginite batterica che può

essere inizialmente trattata con bagni tiepidi di bicarbonato (che ha proprietà alcaline). Vedremo dopo come riuscire a riconoscere un fungo, o un'infezione batterica tramite un microscopio DIY.

Alcuni consigli preliminare:

l'aloè vera deve avere almeno tre anni, perchè da questa età circa comincia a sviluppare le sue proprietà.

quando tagliate le foglie di aloè prima di usarle, tenetele nell'acqua per almeno 3 ore, così da far perdere loro lo iodio che potrebbe essere irritante.

usare meno metallo possibile così da non far ossidare l'aloè. Quindi usate un coltello di porcellana se ce l'avete, e per scavare l'aloè un cucchiaino di plastica.

**

Ricetta:

Prendete la foglia di aloè e la tagliate dai bordi così da aprirla. Scavate con il cucchiaino delle palline di aloè grandi una falange prendete un guanto di quelli usa e getta di lattice e bagnate le dita con dell'olio di cocco pressato a freddo rigirate il guanto e tagliate le dita inserite la pallina di aloè congelate subito in freezer

Consigli all'uso:

infilatevi l'ovulo direttamente nella vagina, consigliato la sera prima di andare a dormire

è consigliatissimo anche per la menopausa, due volte al giorno

Auto-esplorazione

Erano ormai diverse ore, e la testa girava quasi dalla quantità di informazioni che Klau ci aveva dato. Eppure riconoscevo negli occhi delle mie compagne quella luce che brilla quando finalmente hai capito e davanti a te vedi tante possibilità.

Poi Klau ci spiegò l'ultimo momento del laboratorio, quello di autoesplorazione: avremmo esorcizzato l'odiatissimo speculum, inserendocelo da sole per vedere la nostra cervice e per chi voleva, provare il test dell'aceto. Potevamo essere libere di rifiutarci, di farlo in intimità o condividere l'autoesplorazione con tutto il gruppo. Per un breve momento pensai che nessuna si sarebbe fatta avanti, io stessa provavo un imbarazzo che non riuscivo a comprendere. Per questo ringrazio le ragazze che hanno deciso di rompere quell'imbarazzo, dando il via e mettendo a proprio agio le altre.

Non tutti gli speculum sono nemici. Lo speculum non è uno strumento simpatico: freddo, meccanico, con

quel suo becco troppo aguzzo e le linee poco morbide. Abbiamo visto prima la storia della sua origine e di come non sia nato per esserci amico. Ma quando siamo noi a prenderlo in mano, tutto cambia, persino la posizione del nostro corpo, la prospettiva da cui guardare. Noi che siamo sempre stesi su un lettino a guardare il soffitto, perchè ci hanno rese cieche. Ma se prendi uno speculum in mano gli occhi li devi aprire, e tutto il corpo si curva con la delicatezza di un cerchio verso la nostra vagina.

Sicuramente non possiamo assumere la stessa posizione, dobbiamo sederci, aprire le nostre gambe con consapevolezza e sapere esattamente cosa stiamo cercando.

Quante sanno dove sia la propria cervice, in che posizione si trovi? Chiede Klau. E su venti ragazze quasi nessuna lo sa. Non sappiamo nemmeno cosa sia la cervice, come sia fatta, che forma abbia. Se inserite un dito la potete sentire simile ad una pallina. E' la porta per il nostro utero, la barriera di protezione. Ve l'ho mostrata in alcune immagini nei paragrafi precedenti.

La sua posizione cambia in base al periodo del ciclo, può essere più alta o più bassa (di solito in

concomitanza del ciclo scende molto). Se il nostro utero è retroverso, la sua Fessurina sarà verso l'alto. Se stiamo ovulando la Fessurina sarà molto aperta.

In linguaggio comune la cervice è anche chiamata collo dell'utero, ed infatti è il punto di giunzione tra l'utero e la vagina. La parte che riusciamo a vedere viene chiamata ectocervice da cui si intravede una Fessura che comunica con il canale endocervicale.

Sapere questo ci aiuta nel momento di inserimento dello speculum per evitare di farci male girandolo e aprendolo alla ricerca della cervice.

Ci sono diversi tipi di speculum, con diverse dimensioni (S, M, L) ad indicare la profondità della cavità vaginale. Quelli in plastica sono di solito monouso mentre quelli in alluminio possono essere sterilizzati con acqua bollente. Considerando che la cervice si sposta, in diverse fasi del ciclo possono essere usate diverse misure (anche se la M è universalmente valida).

Lo speculum si inserisce chiuso con del lubrificante, in posizione laterale (ovvero con l'impugnatura rivolta leggermente a destra o a sinistra invece che in basso) per rendere più facile l'inserimento e poi girarlo una volta dentro, con l'impugnatura verso l'alto

(esattamente l'opposto di come fa il ginecologo). In questo modo si può orientare la bocca dello speculum verso la propria cervice. Una volta posizionato si apre, un grado alla volta.

A questo punto, con l'aiuto di uno specchio si potrà vedere lo stato della propria cervice o fare il test dell'aceto per esempio. Se non si riesce immediatamente a vederla, un trucchetto è quello di identificare dell'eventuale muco (che è naturale avere) e orientarsi verso di esso che uscirà sempre dalla fessurina.

Il momento in cui ho scoperto di poter costruire un microscopio Klau porta in giro anche un altro laboratorio chiamato MicroscopArpia, in cui si impara a costruire un microscopio a partire da una struttura che può essere tagliata col laser, e a cui viene aggiunta la telecamera di una webcam girata al contrario.

Nel laboratorio di autoesplorazione non avevamo tempo per poter fare anche questa parte, così Klau ci ha mostrato con un microscopio già costruito in che modo avremmo potuto usarlo.

La pratica medica ci disconnette sensorialmente dal nostro corpo. Per esempio il tatto: non siamo più

abituati a toccarci e a notare come il nostro corpo cambia. Klau ci racconta una storia che è abbastanza comune, ovvero di una ragazza che scopre di avere un nodulo al seno perché il suo ragazzo lo sente al tatto, più abituato di lei a toccarla. O l'olfatto, nel caso di alcune infezioni che hanno un odore specifico che ci può mettere in allarme e sapere come curarle. Il giusto è quasi inesistente per quanto riguarda i nostri fluidi, infatti noi non sappiamo nulla della loro acidità. Il biohacking può portare la tecnologia ad aiutarci nell'ampliare i nostri sensi. E' il caso per esempio della vista e dell'uso di un microscopio DIY che ci può permettere di comprendere meglio che cosa sta accadendo al nostro corpo e quindi come intervenire.

Prima di proseguire sull'autoanalisi spiegato da Klau, vi illustro alcuni degli strumenti comunemente usati e che potete trovare anche online in grosse distribuzioni.

Fig. 1 Spazzolino endocervicale: per la raccolta di campioni cellulari della parte interna del collo dell'utero. Insieme alla spatola di Ayre (Fig.2) viene usato per condurre il pap-test.

Fig. 2: spatola di Ayre: può essere in legno o plastica e ha una forma tale che permette la raccolta delle cellule nell'area esterna della cervice.

Fig. 3: Raccolta del campione attraverso la spazzola endocervicale e la spatola di Ayre per il pap-test.

Fig. 4: Tampone vaginale: ha la forma di un cotton-fioc e serve per raccogliere campioni nell'area della vagina per determinare la presenza o meno di diverse malattie infettive. Non ha bisogno dello speculum per essere inserito, basta infilarlo nella vagina, e farlo ruotare a contatto con le pareti vaginali.

Una volta raccolti i campioni, si strusciano i diversi strumenti su un vetrino e si passa alla sua visione col microscopio.

Per migliorare la visibilità delle cellule al microscopio si può usare la tintura di Gram che colorando alcune parti delle cellule permette di vedere immediatamente e più chiaramente la presenza di possibili organismi.

Cosa succede alla mia vagina?

Le principali infezioni vaginali sono: candida, trichomoniasi vaginale, vaginosi batterica, clamidia, gonorrea, sifile e herpes vaginale. Ma come riconoscerli per poterli curare?

Gonorrea, clamidia e sifilide sono difficili da diagnosticare e non hanno sintomi chiaramente visibili. La candida, che è un fungo e non si trasmette sessualmente, si presenta con delle perdite sul bianco giallastro, non ha un odore particolare al massimo per i nasi più fini più ricordare l'odore del lievito o dell'umidità ma è molto spesso, denso e cremoso, che ricorda la ricotta. Si sente bruciore e prurito, in alcuni casi anche difficoltà ad urinare. La vulva è visibilmente arrossata e la cervice sembra leggermente escoriata con le perdite ricottose ben visibili. Se si misura il pH si vedrà una leggera alterazione intorno al 4.5 o poco più alta (il pH "normale" è tra i 3.5-4.5). Al microscopio la candida si presenta come un insieme di stanghe con dei puntini.

La trichomoniasi vaginale è causata da un parassita e si trasmette sessualmente. È l'infezione più frequente nel mondo. Si presenta con perdite giallognole verdastre e un forte odore di pesce. Se si guarda la cervice, questa appare come una fragola: rossa, infiammata

con dei puntini. Il ph è molto elevato e questo può essere un buon modo per identificarla. Al microscopio si presenta proprio come un parassita, riconoscibile dalla coda a flagello.

La vaginosi batterica è causata da un batterio chiamato gardnerella e si presenta con perdite lattiginose bianche-grigie e un cattivo odore. Può esserci leggero prurito.

Riassumo in una tabella le principali caratteristiche e le immagini al microscopio, ricordando che l'attivazione di tutti i sensi è fondamentale. Al microscopio è possibile vedere la cellula totalmente colonizzata dai batteri.

Se si effettua un auto-esame, guardando la cervice si potranno notare i fluidi.

Candida

Trichomoniasi vaginale

Vaginosi batterica

Tabella riassuntiva

Infezione

colore Flusso

odore Flusso

consistenza Flusso

sintomi

vista

ph

microscopio

candida

bianco/giallo

nessuno o di lievito e umidità

spesso, denso, cremoso

bruciore, difficoltà a urinare

vulva arrossata

visibili escoriazioni e perdite

bianche

intorno 4.5

trichomoniasi (trasmissione sessuale)

giallo/verde

pesce

poco viscoso ma abbondante

bruciore, dolore a urinare con

possibile dolore pelvico

cervice infiammata con l'aspetto di

fragola

5.2-7

vaginosi batterica

grigio/bianco

pesce o da odore sgradevole

lattoso

può essere asintomatica o con

perdite consistenti e necessità di

urinare frequentemente

visibile flusso

4.5-5.5

clamidia

flusso bianco abbondante

-

mucoso prurito

può essere asintomatico o con perdite di sangue dopo rapporti arrossamento, infiammazione e fluido bianco visibile

Il test dell'aceto

Sappiamo tutte che uno dei test più frequenti a cui ci sottoponiamo è quello del pap-test. E' anche quello con la retorica della paura più forte, e spesso proprio per questa paura e i lunghi tempi burocratici, non lo facciamo.

Hlau ci ha presentato un test molto semplice e casalingo che si può fare da sole o con l'aiuto di un'amica. E' un pre-esame che permette di valutare se sia il caso di sottoporsi al pap-test. Nasce in India, dove l'incidenza di tumore al collo dell'utero era molto elevato e per diverse e complesse questioni sociali, l'accesso al pap-test non era facile per tutta la popolazione femminile. Dei medici sviluppano quindi la pratica del test dell'aceto che ha un costo bassissimo e permette di orientare verso la possibilità degli esami pre-diagnostici del papilloma virus. Per condurlo serve del cotone sterile e dell'aceto (che contenga almeno il 4-5% di acido acetico). Per inserire il cotone la cosa migliore

è utilizzare una pinza sterilizzata o creare un mega cotton-fioc. Si procede con uno speculum per aprire la vagina e riuscire a vedere la cervice. Si immerge il cotone nell'aceto e si inserisce attraverso la vagina, si bagna col cotone la cervice e si aspetta. Se la cervice non altera colore allora si può stare tranquilla; se questa presenta un alone bianco, si può comunque rimanere tranquille e valutare se fare un pap-test. A volte può apparire un alone bianco senza la reale presenza del virus.

Negativa

Positiva

Nell'ultima fase, quella dell'autoesplorazione, chi voleva poteva sottoporsi al test dell'aceto.

Il momento che ho visto la mia cervice per la prima volta
Perchè non ho mai visto la mia cervice? Perchè non ho mai chiesto ad un ginecologo di mostrarmela? Perchè non mi sono mai domandata come si chiamassero le varie parti dei miei genitali, il loro funzionamento, il loro posizionamento?

Come se fosse naturale non porsele certe domande. Come se fossero delegate ad altri. Come

se avessi delegato quelle stesse parti del mio corpo ad altri.

Ma arrivate a quel punto del laboratorio, sorgono queste domande e sembra una cosa assurda non esserselo mai domandato ed non essersi date una risposta.

Mi sono spogliata, seduta comoda sui cuscini con la schiena appoggiata alla parete e lo specchio a Forma triangolare (quale Forma migliore) davanti alla mia vulva. Non c'era nessuno a dirmi "scivola più in basso", "vieni più vicina". Semplicemente, attraverso lo specchio sistemavo il bacino alla ricerca di comFort e una buona visuale dando direttive a Klau che teneva lo specchio. Col mio speculum in mano, e sottolineo mio (Klau ne aveva portato uno monodose e impacchettato per ognuna da usare e tenerci), l'ho lubrificato col lubrificante ai semi di lino fatto in precedenza e ascoltando i consigli di Klau me lo sono inserita da sola. Una volta sistemato e orientato verso il punto in cui deducevo fosse la mia cervice l'ho aperto, uno scatto alla volta finchè dallo specchio non l'ho vista chiaramente. Tonda, liscia, leggermente arrossata e con delle piccole abrasioni (i segni di quell'incubo di papilloma che avevo appena superato), ma a vederla, finalmente, non mi preoccupavo di

quei segni: sapevo la loro storia.

Per me quel momento è stato potentissimo. Ed ero contenta di invitare le mie compagne ad avvicinarsi e osservarla, come loro avevano permesso a me. Non so spiegare bene cosa mi facesse provare quel momento di autoesplorazione: vedere quella parte di me, sapere di essere in grado di poterla vedere e avere tutti gli strumenti per poterla comprendere mi faceva sentire in pace. Finalmente, con un momento della mia vita che era stato traumatico e mi aveva terrorizzata. Oltre a poter vedere la mia cervice, ho avuto la possibilità di vedere quella delle mie compagne e quindi scoprire che siamo tutte diverse. Prima di allora quasi non sapevo cosa fosse il collo dell'utero, ma dopo averlo visto, ho voluto molto bene alla mia cervice, con il suo arrossamento, le sue escoriazioni e il suo muco. E' stato come ricevere una parte di me che mi era stata tolta.

Se cercate su Google immagini la parola cervice, vedrete quasi solo cervici ammalate, come se non potesse essere di alcun interesse scoprire il proprio corpo anche quando è in salute. Vi invito quindi non solo a prendere in mano uno speculum e scoprire la vostra ma a visitare il sito beautiful cervix ([link](#)

al fine dell'opuscolo), un progetto collaborativo per ridare dignità a questa parte del nostro corpo e auto-determinarci.

Per concludere, condivido le parole di un'amica che ha partecipato al laboratorio con Klau e che chiudono questo cerchio... sperando di poterne aprire altri.

"Un laboratorio di ginecologia punk in un pomeriggio di pioggia la domenica.

Già solo l'energia di corpi di donna e l'intimità sconosciuta l'ascolto profondo e i tappeti sotto il culo; già solo Klau che sembra un folletto truccata da cattivo che quando sorride è così piena da farti sentire a casa da farti sentire che si può dire tutto anche il dolore che non ricordavi di avere.

Ho pensato molto a cosa scrivere oggi, perché in poco tempo mi sono arrivate addosso, mi hanno attraversato informazioni-storie-emozioni-dolori tanto quasi da stordirmi.

L'esplorazione del proprio corpo, della propria intimità, la storia della ginecologia

(che è una sequela di violenze, abusi, soprusi, assassini che ancora gravano sulla nostra pelle)

la lotta che passa attraverso un sistema di auto-cura, di condivisione, di auto-produzione di

rapporti e conoscenze tramandate di corpo in corpo da storia in storia tutto andrebbe raccontato e Klau

e con lei tutte le persone che condividono la sua lotta lo fanno con passione e rabbia ma anche con proposte luminose e scambi profondi tanto da illuminare sentieri bui e scuri dove molte di noi sono state e vengono tutt'ora ferite.

Io ho iniziato a provare le vertigini da subito dalla prima parte del pomeriggio

in cui donne ragazze hanno iniziato a raccontarsi proprie esperienze mediche.

Senza dire l'intimità di nessuna che l'intimità è stata regalata al cerchio vorrei solo condividere la violenza che i nostri corpi e i nostri cuori devono spesso attraversare in campo medico, i soprusi hanno sfumature e profondità diverse ma tutti sono incastrati nelle nostre storie dentro un sistema che non permette mai il nostro riconoscimento la nostra partecipazione e che è spesso accompagnato da autorità fredde se non giudicanti o violente.

La sensazione di straniamento di sconcerto di rabbia ingoiata di dolore non accolto di insensibilità

incomprensione
segretezza – queste cose non si dicono
imbarazzo
vulnerabilità
profonda
fanno parte del nostro vissuto di donne, ragazze e bambine nel mondo.
Cresciamo convinte che quello che ci è successo che ci sta succedendo
in fondo non sia così grave nascondiamo ferite non pensiamo neanche di averle
ci ricordiamo tutto d'un tratto di quella domanda che ci ha lasciate sgomenta
di quella foto, di quello sguardo che ci ha chiuso la pancia.
Accorgersi del nostro dolore e ancora una volta della violenza sistemica strutturale
in cui siamo costrette a camminare.
è un passo difficile e credo si possa fare solo accanto a fortunati incontri ad amiche preziose letture, storie raccontate rari
perché se la violenza è strutturale la violenza è nascosta normalizzata fa parte del gesto con cui portiamo il cibo alla bocca nascondiamo la mano con l'assorbente ci diciamo che è solo sindrome premestruale non capiamo dimentichiamo il nostro corpo e affidiamo ad altri

ad altri sconosciuti freddi il compito di sapere il tutto della nostra salute.

Ci hanno insegnato così ce lo hanno insegnato insieme a una bambola e a un libro di scuola. Oggi, la condivisione è stato un terriccio in cui iniziare a scavare con l'aiuto di mani amiche e preziose che insieme cercano e si domandano.

Una partenza che spero continui per strade diverse ma sempre ricche e preziose.

(i libri possono essere riscritti e alle bambole puoi sempre rasare i capelli – punk!)

Link e informazioni utili

Pagine di Klau e Gynepunk con materiali utili:

<https://we.riseup.net/gynepunklab>

<https://gynepunk.hotglue.me>

<https://pechblenda.hotglue.me>

<https://anarchagland.hotglue.me>

(andate su "mapa del sito" per una visualizzazione facilitata)

Altri siti per continuare ad esplorarsi

<http://>

womenshealthinwomenshands.com

<http://beautifulcervix.com>

<http://www.vulvasapiens.net>

<https://dramaturbia.noblogs.org>

<https://hesperian.org>

