UMA REORIENTAÇÃO FUNDAMENTAL: SÃO OS HOMENS

Querido leitor, antes de começarmos, vou fazer uma apresentação rápida e um breve e honesto apelo.

Sou uma mãe religiosa de seis filhos, que fez acidentalmente carreira como líder de opinião depois de começar um blogue, *Design Mom*, em 2006, que teve muito sucesso. Recebi distinções de que me orgulho — o meu blogue foi nomeado Website do Ano pela revista *Time*, ganhou o Iris Award para Blogue do Ano, e escrevi um livro que foi *bestseller* no *New York Times* (também chamado *Design Mom*). Moderei centenas de debates sobre tópicos difíceis e entrevistei algumas das pessoas mais influentes do mundo. A minha escrita é citada e partilhada diariamente pelo mundo. E o trabalho mais importante que já escrevi, sobre o aborto, é a base deste livro.

Nesse ensaio, propus várias ideias sobre as causas frequentemente descuradas do aborto. A minha alegação-chave é que 99% dos abortos são resultado de gravidezes indesejadas, e que os homens causam todas as gravidezes indesejadas. Hoje em dia, as conversas sobre o aborto centram-se inteiramente nas mulheres — nos corpos das mulheres, e se as mulheres têm o direito de pôr fim a uma gravidez indesejada. Para aqueles que

querem reduzir o aborto eficazmente (ou proibi-lo por completo, como muitos estados fizeram), este foco nas mulheres é um erro fundamental por duas razões: 1) porque há dados claros que mostram que a proibição do aborto é ineficaz e 2) porque, mais uma vez, são os homens que causam todas as gravidezes indesejadas. Se estamos focados nas mulheres, estamos a perder tempo.

Não acredita em mim, quando digo que os homens causam todas as gravidezes indesejadas? Deixe-me mostrar-lhes. Tenho 28 argumentos simples neste livro que explicam como e porque é que é verdade.

Uma gravidez indesejada não acontece porque as pessoas fazem sexo. Uma gravidez indesejada só acontece se um homem ejacula irresponsavelmente — se deposita o seu esperma numa vagina quando ele e a sua companheira não estão a tentar conceber. Não é pedir muito aos homens que o evitem.

Pusemos o fardo da prevenção da gravidez na pessoa que é fértil 24 horas num mês, em vez de o pormos na pessoa que é fértil 24 horas por dia, todos os dias da sua vida.

Não sei o que pensa sobre o aborto, mas pegou neste livro, por isso presumo que se importe com isso — como um direito pelo qual lutar ou um problema a resolver. Quaisquer sejam os seus sentimentos e convicções sobre o aborto, vou pedir-lhe que os ponha de parte temporariamente. Vou fazer o mesmo (embora qualquer pessoa curiosa possa pesquisar-me no Google para saber o que penso). Porquê pô-los de parte? Porque os argumentos que exponho neste livro são uma tentativa para mudar o rumo da conversa para longe dos habituais debates, a favor-ou-contra, que há décadas bloqueiam este assunto. Vou apresentar-lhe uma nova abordagem, que espero que considere refrescante e produtiva.

A minha gratidão sincera por estar aberto a uma nova forma de pensar,



Gabrielle Blair

UM APONTAMENTO SOBRE LINGUAGEM

Quero deste já dizer-lhe que os argumentos que apresento estão redigidos do ponto de vista de uma heterossexual cisgénero. Embora todos os leitores sejam bem-vindos e eu tenha esperança de que todos aprendam alguma coisa com os meus argumentos, utilizar linguagem LGBTQIA+ inclusiva nos meus argumentos serviria apenas para apagar as experiências singulares das pessoas *queer*, trans e não-binárias, quer sejam pessoas que produzem esperma ou pessoas que podem ficar grávidas. Em última análise, elaboro um argumento heterossexual cisgénero para pessoas envolvidas em relações heterossexuais cisgénero (diga isto depressa dez vezes).

É importante esclarecê-lo, para que possa gerir as suas expetativas antes de começar, mas também porque quero que todos se sintam confortáveis aqui. Sim, é uma perspetiva heterossexual cisgénero, mas talvez encontre descrições nestas páginas sobre assuntos como dinâmicas de poder e responsabilidades, que possam servir a todas as perspetivas.

Já que falamos de linguagem, dois apontamentos de vocabulário: quando uso a palavra *ejacular*, refiro-me à ejaculação que liberta sémen; quando uso a palavra *aborto,* refiro-me ao aborto voluntário devido a gravidezes indesejadas, que constitui cerca de 99% de todos os abortos. Não me refiro aos abortos de gravidezes planeadas, em consequência de problemas de saúde para o feto em desenvolvimento ou para a mãe. Para além disso, quero reconhecer que, embora compreenda que algumas pessoas sofrem de infertilidade temporária ou permanente, os argumentos neste livro assumem a plena fertilidade, tanto para os homens, como para as mulheres.

OS

ARGUMENTOS

N.º 1

OS HOMENS SÃO 50 VEZES MAIS FÉRTEIS QUE AS MULHERES

Começa com a biologia. O corpo de uma mulher produz um óvulo fértil durante aproximadamente 24 horas em cada mês, da puberdade até à menopausa, o que representa cerca de trinta e cinco a quarenta anos. Uma vez que as 24 horas podem começar ao meio-dia numa segunda-feira e acabar ao meio-dia numa terça-feira, gostamos de dizer que o óvulo é fértil por dois dias, mas na verdade são cerca de 24 horas.

O esperma de um homem é fértil em todos os segundos de todos os dias. E embora saibamos que o seu esperma fica mais fraco conforme envelhece, um homem pode produzir esperma até ao dia da sua morte.

Aos oitenta anos, uma mulher que menstruou por quarenta anos teve 480 dias de fertilidade.

Aos oitenta anos, um homem que tenha atingido a puberdade aos doze teve 24 208 dias de fertilidade.

Por isso, vamos fazer contas: 24 208 a dividir por 480… sobram 4… e verifica-se que, comparados com as mulheres, os homens têm um pouco mais de cinquenta vezes o número de dias férteis.

A maior parte das vezes, quando uma mulher faz sexo não pode engravidar porque o seu óvulo não está fértil. Sempre que um homem faz sexo, pode potencialmente engravidar alguém, porque está sempre fértil. Em teoria, em qualquer ano, um homem pode engravidar uma mulher fértil diferente (ou mais do que uma!) todos os dias e causar 365 (ou mais!) gravidezes. Durante esse mesmo ano, uma mulher só pode ter uma gravidez completa uma vez.

É importante reconhecer à partida esta enorme disparidade na fertilidade. Não estou a tentar dramatizar isto — é um facto simples da biologia. Mas aponta para a realidade de que os homens e as mulheres não são partes iguais quando se trata de fertilidade e potencial para causar uma gravidez. Uma parte é mais fértil por ordens de grandeza.

Esta realidade biológica fundamental, até aqui raramente mencionada nas discussões sobre gravidezes indesejadas e aborto, é na verdade o centro da questão. Tinge todos os outros argumentos.

Assim que reconhecemos esta disparidade na fertilidade, torna-se perfeitamente claro que gravidez e aborto não são «um assunto da mulher». Os homens não desempenham um papel menor ou secundário na gravidez. A fertilidade vitalícia e contínua é a força motriz por trás de todas as gravidezes indesejadas.

N.º 2

O ESPERMA VIVE ATÉ 5 DIAS

Uma mulher que tem uma fertilidade «normal» produz um óvulo a cada quatro semanas. Esse óvulo único, ou *ovum*, tem uma «janela de fertilidade» de cerca de 12 a 24 horas. Dada a estreiteza desta janela, a gravidez devia ser uma coisa bastante fácil de evitar, certo?

Acontece que não é assim tão fácil.

Para começar, o esperma vive mais tempo do que um óvulo. Uma vez depositado no corpo de uma mulher, o esperma tem uma «janela de fertilidade» que pode ir até cinco dias.

Vamos imaginar que um homem e uma mulher fazem sexo numa segunda-feira. Ele deposita o seu esperma na vagina dela, e algum do esperma acaba por ficar por lá. A seguir, o homem e a mulher viajam em trabalho para diferentes cidades e não voltam a ver-se durante uma semana.

Na segunda-feira, o óvulo da mulher não está fértil e o esperma, que ainda por ali anda, não o pode fertilizar.

Na terça, o óvulo não está fértil, o esperma não pode fertilizá-lo.

Na quarta, o óvulo não está fértil, o esperma não pode fertilizá-lo.

Na quinta-feira, algo muda. O óvulo da mulher atinge o ponto fértil, e o esperma que ainda está na sua vagina descobre de repente que pode romper a parede do óvulo, que ainda há horas era impenetrável.

Na quinta-feira, a mulher é engravidada pelo sexo que fez na segunda-feira.

Por isso, é exato dizer que o óvulo de uma mulher só é fértil 24 horas em cada mês. Mas, na realidade, para evitar uma gravidez, o esperma tem de ser mantido longe do óvulo nas 24 horas da janela de fertilidade da mulher, mais os cinco dias anteriores. Para ser extrasseguro, os médicos recomendam manter o esperma longe dos óvulos nos sete dias antes da janela de fertilidade de 24 horas.

Parece bastante direto: manter o esperma longe dos óvulos uma semana por mês. Fácil de fazer. Limpinho. A não ser por um grande problema: as mulheres não sabem quando é que o seu óvulo vai estar fértil.

N.º 3

A FERTILIDADE DAS MULHERES É IMPREVISÍVEL

Não há nenhuma luz de néon que pisca para informar uma mulher de que o seu óvulo está pronto para ser fertilizado. Não soa nenhum alarme. Nenhum contador interno dispara quando está fértil, como um temporizador para o peru no dia de Ação de Graças.

Há formas de calcular a *fertilidade* — como as alterações de temperatura, a textura da lubrificação produzida pela cérvix ou a sensibilidade dos seios. Uma mulher com seios doridos pode estar a ovular. Pode estar. Talvez. É possível. Algumas mulheres têm ciclos menstruais que são tão precisos como o mecanismo de um relógio, e podem usar este ciclo confiável para calcular quando estão férteis. A orientação médica típica é de que a ovulação acontece 14 dias depois do início do último período, mas os dados não apoiam isso, porque mesmo os ciclos menstruais mais regulares estão sujeitos a mudanças. Uma mulher pode de facto estar a ovular 14 dias depois do início do último período. Pode estar. Talvez. É possível.

Todos os sinais físicos, ritmos e rastreamento dos ciclos resultam em nada se o corpo pode mudar sem aviso, uma coisa que

todos os corpos tendem a fazer. Podemos tentar ler os sinais físicos e usar uma aplicação para rastrear as mudanças, mas nunca vamos estar inteiramente seguras de que está tudo certo.

Deve estar a pensar: isso não pode ser exato. Não pode ser assim tão difícil prever quando é que uma mulher vai estar a ovular. Ah, mas é. Analisemos um estudo de 2020, com 32 595 mulheres, publicado na revista científica *Human Reproduction Open*. O objetivo da pesquisa era estudar as durações variáveis dos ciclos menstruais e descobrir quando é que a ovulação de facto acontece.

Caramba, os resultados foram surpreendentes — mesmo entre as mulher que queriam engravidar, e se *esforçavam para rastrear a sua fertilidade*, usar o guia da ovulação no décimo quarto dia não era exato. Algumas das descobertas:

- 31% das mulheres no estudo acreditavam que o seu ciclo era de 28 dias, mas apenas 12% tinham realmente um ciclo de 28 dias.

- 87% das mulheres tinham ciclos menstruais entre 23 e 35 dias.

- Mais de metade das mulheres (52%) tinha ciclos que variavam cinco dias ou mais.

- Para as mulheres que tinham realmente ciclos de 28 dias, havia uma variação de 10 dias na ovulação, e o mesmo acontecia com todas as diferentes durações dos ciclos estudados.

O estudo conclui:

Mesmo que a duração do ciclo possa ser prevista, o dia da ovulação pode ser muito variável, o que quer dizer que não se pode antever com exatidão a fase fértil usando apenas a duração do ciclo.

Embora a duração média do ciclo menstrual de uma mulher seja de 28 dias, há uma considerável […] variação na duração dos ciclos, bem como

mudanças no ciclo pessoal de cada mulher ao longo do tempo. É também provável que [o] momento da janela de fertilidade seja muito variável.

Os conhecimentos obtidos com estas descobertas destacam a singularidade dos ciclos menstruais de cada mulher.

O estudo também revela sobre o que isto significa quando as mulheres utilizam aplicações para tentar rastrear a fertilidade:

As aplicações que rastreiam a fertilidade são cada vez mais utilizadas por mulheres que procuram conceber, e muitas definem 14 dias para prever a ovulação apenas com base nas caraterísticas de duração do ciclo, o que pode ter um rigor preditivo extremamente baixo. Estas aplicações também assumem que a janela de fertilidade de todas as mulheres tem a mesma duração, descurando as provas de que a duração da janela de fertilidade varia entre mulheres.

Em última análise, tentar rastrear a fertilidade de uma mulher vigiando o calendário, procurando sinais físicos ou utilizando uma aplicação não é uma forma convincente de controlo de natalidade. É uma aventura arriscada, ameaçada pelas maiores consequências possíveis.

Os testes de fertilidade de facto existem, mas não resolvem aquele irritante problema da «janela de fertilidade de cinco dias do esperma». Os testes dizem-lhe se a sua ovulação é iminente no momento do teste. Mas não lhe dizem se vai ovular na semana seguinte, ou daí a uns dias.

Estes testes de fertilidade são pensados para pessoas que estão a tentar engravidar; não são pensados, nem de todo práticos, para pessoas a tentar manter o esperma longe do óvulo durante a janela de fertilidade. Se o teste for positivo e estiver a tentar engravidar, significa: *Faça sexo imediatamente! Está prestes a ovular, e pode ter o esperma pronto e à espera na sua vagina!*

Se estiver a tentar evitar uma gravidez, e o teste de fertilidade for positivo, significa: *Bolas! Espero mesmo que não tenha feito sexo nos últimos cinco dias, e definitivamente também não faça sexo nos próximos dias.* Não ajuda tanto.

A ideia de usar testes de fertilidade como controlo da natalidade pode parecer apelativa — são só 12 a 24 horas de fertilidade, ou não? — mas, na prática, as mulheres teriam de testar muitos dias, todos os meses, para ter um resultado preciso, e ainda tinham de resolver a questão dos cinco dias de longevidade do esperma. Para além disso, estes testes não a ajudam a planear com antecedência — não preveem se vai estar a ovular na sua lua de mel, no próximo mês. Como disse um médico da fertilidade com quem falei, «Rastrear sinais de fertilidade é muito bom se estiver a tentar engravidar, mas, porque a ovulação pode falhar ou atrasar-se sem lhe dar sinais externos para rastrear, não serve para evitar a gravidez e não é recomendado DE TODO como método de controlo da natalidade.»

Ainda não acredita que a janela de fertilidade de uma mulher é tão difícil de calcular? Esteja à vontade para falar com mulheres que passaram por uma dúzia de tratamentos de IIU (inseminação artificial), a um custo médio de 1300 dólares por tentativa.

Temos de concluir que rastrear a fertilidade de uma mulher é complicado, e muitas vezes pouco exato. E, no entanto, porque estamos tão focados nos corpos das mulheres, dedicamos muita energia a perceber quando esse período de 24 horas de fertilidade do óvulo vai acontecer.

Ao mesmo tempo, ignoramos a fertilidade dos homens. Não rastreamos de todo a fertilidade dos homens. Não há aplicações para isso. Não há testes vendidos nas farmácias. Simplesmente porque não é necessário; já sabemos que os homens são férteis. Os homens são férteis todo o dia, todos os dias.

Temos toda uma indústria de prevenção da gravidez construída sobre o breve, fugidio período mensal de fertilidade

feminina, e nada, absolutamente nada, perto de um equivalente que se dirija à sempre persistente fertilidade masculina. Estamos focadíssimos na coisa errada.

Estou a tentar encontrar uma analogia para quão disparatado isto é: imagine que tem um par de vândalos no seu bairro que o estão a incomodar na sua propriedade. Um deles deixa um saco de cocó de cão no seu alpendre no meio da noite, todas as noites. Por isso, quando acorda e vai lá fora, todas as manhãs há um saco de cocó de cão no seu alpendre. É nojento. Tem um cheiro horrível. E é incessante. Por vezes, esquece-se que está lá e pisa acidentalmente o saco e fica com cocó de cão no sapato. E todos os dias tem de apanhar o saco e deitá-lo fora.

Agora imagine que há um segundo vândalo que deixa um saco de comida podre uma vez por mês. É imprevisível — nunca sabe bem quando vai aparecer, mas acontece uma vez por mês. Também é nojento e malcheiroso. E tem de se livrar dele.

Neste cenário, o seu maior problema é o tipo que deixa cocó todas as noites. Claro que também gostaria de travar o tipo da comida podre, mas o tipo do cocó é incansável. Vem todas as noites. Resolver o problema do tipo do cocó dar-lhe-ia um alívio maior.

Nesta analogia, o que diríamos do proprietário que responde aos vândalos ignorando por completo o tipo do cocó e, em vez disso, trabalha meticulosamente para perceber exatamente quando aparecerá o tipo da comida podre uma vez por mês? (*No mês passado, ele apareceu à meia-noite no dia 13, e há dois meses, apareceu às 6 da manhã no dia 14. Por isso, este mês, ele talvez venha no dia 15? Mas, por outro lado, há três meses, veio no dia 5. Hummmm. Não vejo um padrão, mas tenho a certeza de que conseguimos entender isto.*) Diríamos que é uma resposta ridícula.

Sei que não era uma analogia perfeita, mas penso que ajuda a ilustrar que o nosso foco na fertilidade das mulheres, em vez de fertilidade dos homens, está deslocado quando se trata da prevenção da gravidez.

Tratamos a ejaculação como algo que acontece aleatoriamente, que não é intencional, que é impossível de antecipar ou prever.

E tratamos a ovulação como algo que pode ser apontado com muita antecedência e previsto com facilidade. De algum modo, confundimos as duas.