

# Sabiduría oculta de la Menstruación

María del Mar Jiménez



Autora: María del Mar Jiménez, 2008.

Edición: Rosaura Ruiz, 2020.

En esta edición hemos eliminado los enlaces que ya se encuentran obsoletos y en la medida de lo posible, sustituido por otros que, en el momento de escribir estas líneas, sí están funcionando.

Artículo original para descargar en:

<https://www.lailuminacion.com/libros/pdf/sabiduria-oculta-menstruacion.pdf>

# Índice

|   |    |
|---|----|
| 0. Introducción   | 3  |
| 1. El estigma histórico de la menstruación  | 4  |
| 2. La verdad sobre el ciclo menstrual y sus dones   | 7  |
| 2.1. Fases del ciclo menstrual según la Dra. Northrup   | 7  |
| 2.2. Fases del ciclo menstrual según Miranda Gray   | 11 |
| 3. La luna, la menstruación y la luz  | 13 |
| 4. Cómo reconciliarnos y aprovechar los beneficios de la menstruación en la vida moderna            | 14 |
| 5. Cómo transmitir a nuestras hijas/generaciones la vivencia positiva de la menstruación            | 17 |
| 6. Cómo sanar el síndrome menstrual y premenstrual  | 20 |
| 7. Las 6 mentiras de la píldora anticonceptiva y alternativas sanas y respetuosas de anticoncepción | 23 |
| 8. La cara oculta de los tampones y alternativas sanas  | 29 |
| 8.1. Peligros de los tampones   | 30 |
| 8.2. Soluciones alternativas y sanas  | 31 |
| 9. Círculos y redes de mujeres y energía <i>Am-Inana</i>  | 33 |
| 10. Mi reflexión  | 36 |
| 11. Bibliografía  | 38 |

## 0. Introducción

*“No se puede confiar en alguien que sangra 5 días al mes y no se muere”.*

South Park

Este supuesto chiste esconde una amarga realidad: miles de años de civilización no han hecho justicia, ni entendido lo más mínimo la menstruación, ni realmente a las mujeres. Nuestra sociedad tan tecnológica y sofisticada sigue siendo completamente analfabeta en muchísimos temas: la menstruación es uno de ellos. De hecho, a más civilización, más se pretende ocultar o manipular el estigma de sangrar con todo un arsenal de productos: píldora anticonceptiva, compresas sin olores, tampones invisibles, recientemente píldora que elimina la menstruación durante 8 meses, etc.

Nuestra cultura sólo subraya y conoce lo patológico del tema: dolor, impureza, debilidad, incordio, maldición, freno a la vida diaria, etc. Sin embargo, lo que nadie nos ha contado es que: la menstruación es muchísimo más que una manifestación física: es una fuente de creatividad, intuición, espiritualidad y conocimiento interior.

Hablar de la regla siempre se ha considerado poco elegante, un atrevimiento y desde luego no merece el mínimo prestigio. Ya es hora de acabar con tanto despropósito. Este documento pretende des-estigmatizar la regla, explorar todas sus ventajas holísticas para las mujeres, denunciar las mentiras y peligros de la píldora anticonceptiva y los tampones convencionales y re-descubrir a las mujeres el verdadero significado de nuestros ciclos, nuestra sabiduría y nuestro papel en los cambios del mundo.

Este documento no es una crítica a los hombres, sino a la sociedad en general. El funcionamiento del sistema occidental de corte patriarcal y masculino no es solo obra de los hombres, sino que las mujeres participan también de estos principios. Y es necesario que todos nos liberemos de ciertas cadenas e integremos nuevos valores para cambiar la situación actual. Por tanto, cuando se habla de energías masculinas o femeninas, se refiere a características psicológicas y energéticas pero no exactamente a sexos.

# 1. El estigma histórico de la menstruación

El ciclo femenino (sobre todo la menstruación como manifestación física) ha sido y sigue siendo objeto de tabú social desde tiempos remotos: la sangre, la capacidad reproductora, las múltiples energías asociadas a un proceso orgánicamente rítmico son recordatorios perennes:

- ❖ de lo misterioso y complejo de la vida
- ❖ del asombroso poder creador que pulsa en el interior de cada mujer
- ❖ de la imposibilidad de dominar la vida y la Tierra.

¡Y todo esto no lo puede consentir la sociedad! ¿Pero siempre hemos sido repudiadas y consideradas cuerpos de segunda fila o alguna vez ha existido un Edén donde las mujeres han vivido en verdadera fusión con su naturaleza y con reconocimiento social?

Aunque hay discrepancias históricas al respecto y los oficialistas tachan estas teorías de románticas e ingenuas, muchos autores confirman la existencia de una lejana época dorada para las mujeres, para los hombres y para la naturaleza. Una época que puede regresar si se da un cambio de rumbo en nuestra caduca y torcida civilización.

Érase una vez las pacíficas culturas matriarcales de hace más de 5000 años en las que la conciencia imperante fue la femenina y el ciclo menstrual y el cuerpo de la mujer se consideraban sagrados. Eran sociedades sedentarias, organizadas, respetuosas y cuidadosas con el entorno y unidas a él y con unos valores de intuición, compasión, fusión y honrar a la Naturaleza.

Pero fueron conquistadas por la visión masculina agresiva, móvil, activa y guerrera y se estableció en el planeta un periodo de predominio patriarcal que aún perdura con valores de tecnología, guerra, destrucción ecológica y sometimiento y discriminación de la mujer y la Naturaleza. Durante los últimos 5 milenios, la civilización occidental ha descansado sobre esta mitología del patriarcado. Y por supuesto nuestra visión del cuerpo femenino y el sistema médico también siguen leyes y creencias de orientación masculina:

## 1. LA ENFERMEDAD ES EL ENEMIGO:

La medicina alopática no trata nuestro cuerpo como algo holístico y tendente a la salud sino como órganos y piezas independientes y zona de guerra con predilección por la cirugía y medicamentos. Hay un enfoque agresivo de la enfermedad. Lo natural y no tóxico se considera inferior a la artillería pesada de los fármacos y otras técnicas invasivas.

## 2. LA CIENCIA MÉDICA ES OMNIPOTENTE:

Creemos que el sistema nos va a mantener sanos. Se nos ha inculcado el mito de los dioses médicos que saben más que nosotras sobre nuestro cuerpo y que ellos tienen siempre la respuesta y la cura. Nuestra sociedad no alienta, no reconoce y no respeta nuestra capacidad para sanar o mantenernos sanas sin ayuda externa constante. Ellos inventaron la píldora anticonceptiva que es lo más irrespetuoso que existe sobre el cuerpo femenino (ver capítulo 6) y nosotras lo acogimos con los brazos abiertos y adulación. Durante años se han realizado histerectomías innecesarias (total, ¿para qué sirve un útero después de la menopausia?) y no pasa nada. Ellos son los que saben, nosotras obedecemos.

## 3. EL CUERPO FEMENINO ES ANORMAL:

La visión judeo-cristiana del mundo que inspira la civilización occidental considera que el cuerpo y la sexualidad femeninos, representados en Eva, son responsables de la caída de la humanidad. Así que no es precisamente admiración y respeto lo que se siente por nuestro cuerpo. La mayoría de mujeres interiorizamos que hay algo fundamentalmente mal en nuestro físico, si no ¿cómo se explican los elevadísimos índices de cirugía estética?

La sociedad nos ha empujado a creer que nuestros olores y formas naturales son inaceptables, que nuestro cuerpo es esencialmente sucio y que necesitamos vigilancia constante de limpieza y frescura para no ofender. Contemos los anuncios de la TV para reparar el cuerpo femenino: desde la crema talones-agrietados hasta las canas, pasando por celulitis, piel de naranja, higiene íntima, compresas *odor-fresh*, desodorante, miles de perfumes, “Corporación Dermoestética” y demás talleres estéticos, etc. Esta denigración de nuestro cuerpo ha sido la causa de que muchas mujeres tengan miedo de sus procesos naturales o sientan repugnancia por ellos. Y este miedo ha favorecido la sumisión a la medicalización de las funciones naturales como menstruación, menopausia, parto, lactancia y crianza.

El ciclo menstrual se relaciona con la vergüenza y con la naturaleza oscura e incontrolable de las mujeres. Y el tabú asociado al ciclo menstrual sigue vigente hoy. No por tener *MP3* y *Blackberry* nos hemos librado de los prejuicios históricos. Aparte de la violencia y el miedo, nada ha sido tan eficaz para relegar a la mujeres a un lugar secundario que la degradación del ciclo menstrual. Toda nuestra sociedad (materialista y mecanicista) nos mantiene desconectadas de lo que sabemos y sentimos.

Desatendemos nuestros sentimientos, intuición, espiritualidad y todas las experiencias de la vida que no se pueden juzgar con la parte racional de la mente o medir con los 5 sentidos, pero nuestra guía interior nos llega primero a través de nuestros sentimientos y la sabiduría de nuestro cuerpo, no a través de la comprensión intelectual. Y ese es precisamente el poder de la menstruación.

Hay una estrecha relación entre el psiquismo de la mujer y el funcionamiento de los ovarios a través de las hormonas:

- ❖ Antes de la ovulación estamos extrovertidas y animadas
- ❖ Durante la ovulación estamos muy receptivas hacia los demás

❖ Después de la ovulación estamos más introvertidas y reflexivas

En la antigüedad, fue a través de este estado alterado de conciencia de la menstruación que las chamanas, curanderas y más adelante las sacerdotisas, aportaron al mundo y a su propia comunidad su energía, claridad y conexión con lo divino. El papel de estas mujeres fue fuertemente reprimido por la religión patriarcal pero perduró de forma clandestina en la adivina o bruja como el último vínculo con las primitivas religiones matriarcales. Lo que en el pasado se llamaba brujería era muchas veces capacidades femeninas: entender el propio cuerpo y responsabilizarnos de la salud.

Ya sabemos lo que pasó con las brujas verdaderas, falsas y casi todo lo que llevaba faldas durante la oscura e inflamable Edad Media y en la historia posterior. Y con el paso del tiempo la sociedad negó la existencia de estos poderes femeninos. Pero negar no significa que no existan. Y ahora veremos cuáles son y cómo usarlos.

Germaine Greer, importantísima autora feminista con 2 famosos libros: *La mujer eunuco* y *La mujer completa* se queja y denuncia lo siguiente:

*“Nada se ha hecho para dotar de atractivo o de respeto al ciclo menstrual”;*

*“Ni las mujeres ni los hombres tienen una actitud positiva hacia la menstruación”;*

*“Si te crees emancipada intenta probar cómo sabe tu sangre menstrual, si la idea te repugna te queda un largo camino por recorrer, nena”;*

*“Si las mujeres consideran su propio fluido menstrual como una porquería, señal de que estamos muy lejos de sentir el orgullo por nuestra naturaleza femenina que es una condición necesaria para la liberación. Y señal de que la regla sigue apareciendo como una excreción, como la licuación de la abyección”.*

Como a peor no podemos ir respecto a la menstruación, vamos ahora a analizar su verdadero significado y propiedades.

## 2. La verdad sobre el ciclo menstrual y sus dones

*“Nuestro ciclo es como el ciclo de una planta. Existe un tiempo indicado para plantar las semillas, para crecer y desarrollar ramas, para soltar semillas y para volver a nuestras raíces”*

Annie Shaw

El ciclo menstrual es lo más básico y terrenal que tenemos. La sangre es nuestra conexión con lo femenino arquetípico. La menstruación es un prodigio biológico con efectos muy beneficiosos sobre el cuerpo femenino. La ciencia está descubriendo que los efectos del ciclo menstrual en el organismo son más y mejores de lo que creían. La regla también actúa como un sistema de autolimpieza mensual que protege el aparato genital femenino, y los estrógenos refuerzan las defensas del organismo, aumentando la resistencia de los glóbulos blancos. Pero a nivel psicológico, el ciclo menstrual rige la información y la creatividad. Recibimos y procesamos información de forma diferente en las distintas fases del ciclo.

Hay dos formas de explicar los ciclos y el tipo de psiquismo asociado. La simplificada de dos fases de la Dra. Northrup en *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer* y la completa de cuatro fases de Miranda Gray en *Luna Roja*. Explicaré los dos.

### 2.1. Fases del ciclo menstrual según la Dra. Northrup

#### 1. FASE FOLICULAR: desde el comienzo de la menstruación hasta la ovulación

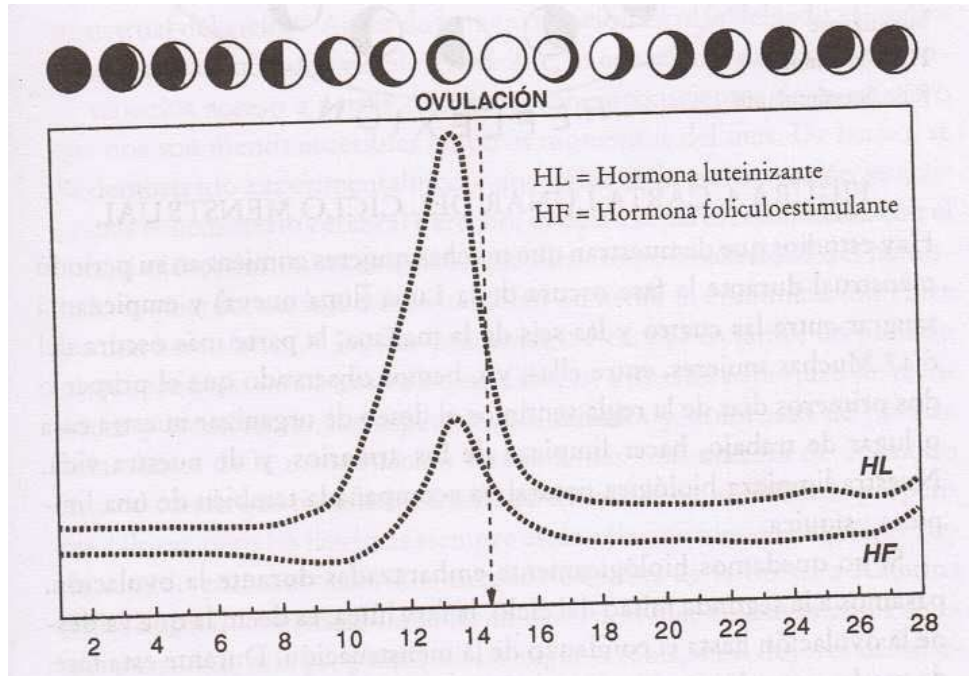
Estamos madurando un óvulo y de forma simbólica preparándonos para crear otro ser. La ovulación que ocurre a mitad del ciclo viene acompañada por un brusco aumento de la hormona foliculoestimulante y la hormona luteinizante. El aumento del nivel de estrógeno que acompaña esto se ha relacionado con un aumento de la actividad del hemisferio cerebral izquierdo y una disminución en el derecho.

En el plano de la iniciativa e ideas esta primera parte del ciclo es una muy buena época para iniciar nuevos proyectos, porque la ovulación representa la creatividad en su estado máximo. Muchas mujeres se encuentran aquí en la cima de expresión en el mundo exterior: energía extrovertida y animada, llenas de entusiasmo e ideas: somos fértiles en todos los sentidos.

En muchas mujeres el deseo sexual está en su apogeo a mitad del ciclo y nuestro cuerpo secreta en el aire hormonas que se asocian al atractivo sexual. Nuestra sociedad aplaude esto y nosotras lo



interiorizamos como buena fase del ciclo. En el libro se narra el caso de una camarera que recibe más propinas a mitad de su ciclo, cerca de la ovulación.



"Ciclo menstrual, días", extraído de *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer*, de la Dra. Northrup (p. 147)

## 2. FASE LÚTEA: desde la ovulación hasta el comienzo de la menstruación

Las semanas siguientes a la ovulación que conducen a la menstruación, es un periodo de evaluación y reflexión en que se contempla lo que se ha creado y los aspectos negativos o difíciles de nuestra vida que necesitamos cambiar o modificar. Hay mujeres que en este momento prefieren hacer tareas rutinarias que no requieren pensamiento expansivo.

En esta fase nos retiramos de la actividad exterior de modo natural y nos dedicamos más a la reflexión. La sociedad no se muestra tan entusiasta como con la fase folicular porque necesitamos tiempo para descansar y alejarnos de nuestros quehaceres diarios, algo mal visto. Y por eso juzgamos malas e improductivas la energía, emociones e introversión premenstruales.

La mente y el cuerpo se ralentizan de algún modo y replegamos la energía hacia dentro por efecto de varias hormonas sobre todo la progesterona que prepara el útero por dentro para recibir el óvulo fecundado. Este aumento de la progesterona hace que nuestra temperatura corporal suba un grado.

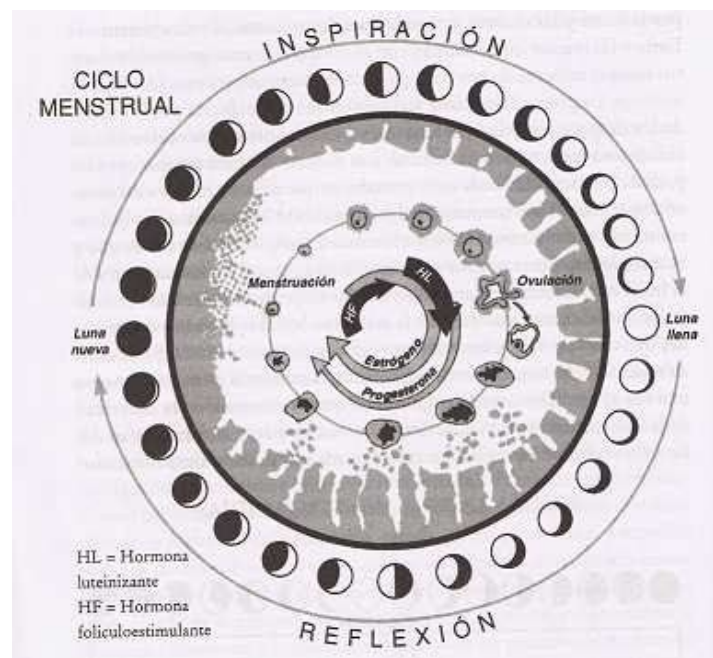
No hay que tener miedo a este periodo de oscuridad en que la fuerza vital y el ánimo disminuyen. Es tan necesario como el otoño para que la naturaleza resurja en primavera. La fase lútea es cuando las

mujeres están más sintonizadas con su saber interior, con lo que no funciona en su vida y con la capacidad de transformarlo. Está demostrado que los sueños son más frecuentes y más gráficos durante la fases premenstrual y menstrual porque hay más acceso al inconsciente. También hay evidencias científicas de que antes de la menstruación se activa más el hemisferio cerebral derecho, el relacionado con la intuición, y disminuye la actividad del izquierdo. Todos los sentidos se agudizan: los sonidos, los sabores, los olores, las sensaciones...

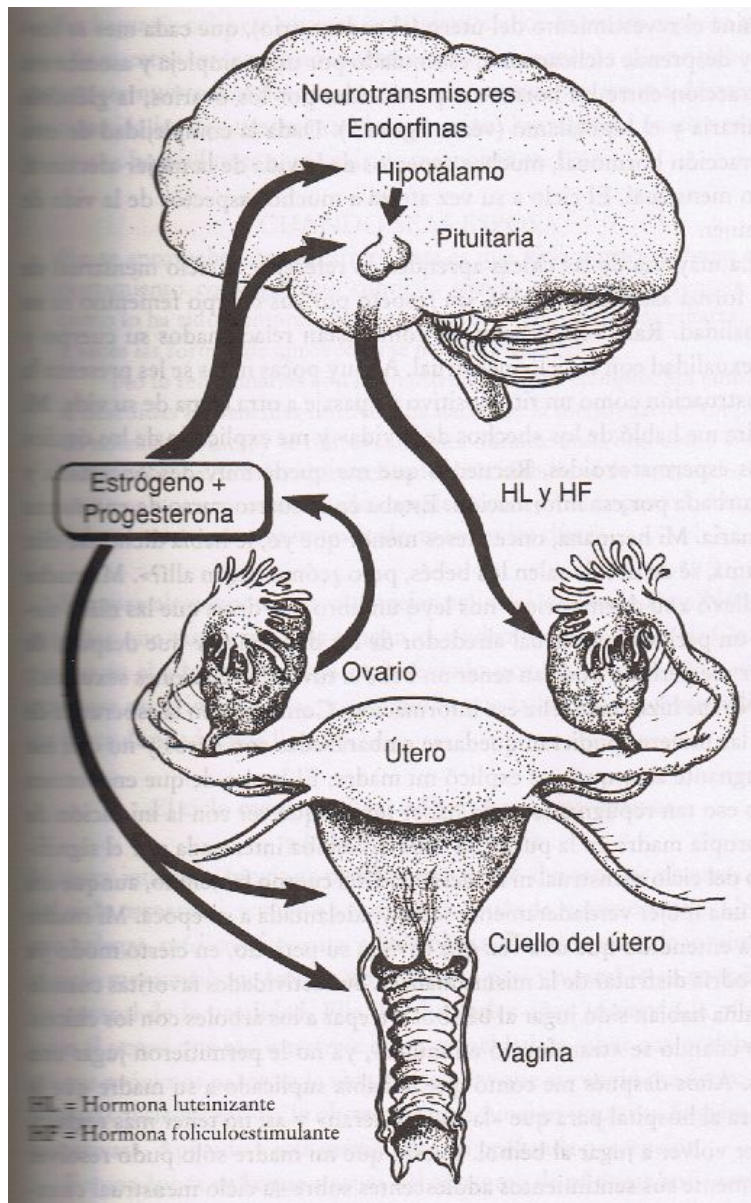
Muchas mujeres tienen sus mejores ideas antes de la menstruación. Muchas mujeres se sienten más conectadas con su dolor personal y el dolor del mundo y somos más propensas a llorar. Antiguamente se respetaba muchísimo la capacidad para profetizar y comunicarse con los espíritus en esta fase: en muchas sociedades primitivas la mujer post-menstrual ostentaba el rango de adivina y hechicera. En la asamblea lunar de los indios americanos las mujeres que menstruaban se reunían para soñar juntas y salían inspiradas e inspiradoras para los demás .

¿Y cómo se traducen estas características psíquicas en la vida y las estadísticas? Linda Valins, la autora de *Cuestiones Íntimas* nos aporta estos datos:

- ❖ El 84% de los crímenes cometidos por mujeres están dentro de la fase premenstrual.
- ❖ La mitad de las mujeres que ingresan en psiquiátricos también están en esta fase cuando tienen el brote de locura.
- ❖ En los exámenes las notas académicas bajan los días antes y después de la menstruación.
- ❖ Las mujeres son más proclives a accidentes esos días.



“Carta lunar del ciclo menstrual”, extraído de *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer*, de la Dra. Northrup (p. 148)



“El continuo mente-cuerpo femenino. Interacciones entre el cerebro y la pelvis”, extraído de *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer*, de la Dra. Northrup (p. 155)

Por tanto, la regla no es un incordio intrascendente con el que nuestro sistema endocrino nos castiga cada mes. Tiene su función y además nos regala dones e información que nosotras, mujeres modernas tan estresadas, no sabemos ni ver ni aprovechar. ¡Pero podemos cambiar!

## 2.2. Fases del ciclo menstrual según Miranda Gray

Profundizando más en el tema, aparecen personajes nuevos como la Luna y los arquetipos femeninos<sup>1</sup>. En las leyendas, mitología y cuentos populares se establece un paralelismo entre el ciclo de las estaciones, la luna y las energías que experimenta la mujer en el ciclo menstrual.

### 1. LUNA CRECIENTE: La Doncella

Representa el aspecto enérgico y dinámico: la luz y claridad de la Luna creciente. Se le asocia al color blanco y a la primavera. Es la fase pre-ovulatoria: desde el fin del sangrado hasta el comienzo de la ovulación. Imbuída de las energías llenas de diversión y entusiasmo de la mujer dinámica y radiante, confiada, firme, ambiciosa, sociable y capaz de afrontar los desafíos de la vida mundana. Mujer centrada en sí misma y con gran poder de concentración con el que puede prosperar en el trabajo: momento idóneo para encarar nuevos proyectos.

### 2. LUNA LLENA: La Madre

Símbolo de la fertilidad y la nutrición: refleja la intensa luz de la Luna llena. Se le asocia al color rojo y al verano. Es la fase de la ovulación: Es la expresión interna y externa del amor: mujer protectora, capaz de asumir responsabilidades, alimentar y dar sustento. Se pierde el interés por la propia persona y te centras en los demás seres. Desafortunadamente nuestra sociedad ha degradado y desprestigiado las cualidades arquetípicas que caracterizan a la madre (cuidado, entrega, etc.). Nuestro sistema económico, explotador al máximo, no asocia la inteligencia, fortaleza y sabiduría con la maternidad, sino con la energía de la doncella. Y así nos va: ¡una sociedad des-madrada!

### 3. LUNA MENGUANTE: La Hechicera

Asociada al color azul y al otoño. Es la fase premenstrual: desde la ovulación hasta la menstruación. Representa el descenso hacia el aspecto interior de la naturaleza femenina: misterio, magia, pasión, poder femenino, magnetismo y atracción. Aumento de la sexualidad, creatividad, conciencia, intuición y ensoñación. Es una creatividad tremenda y desenfrenada.

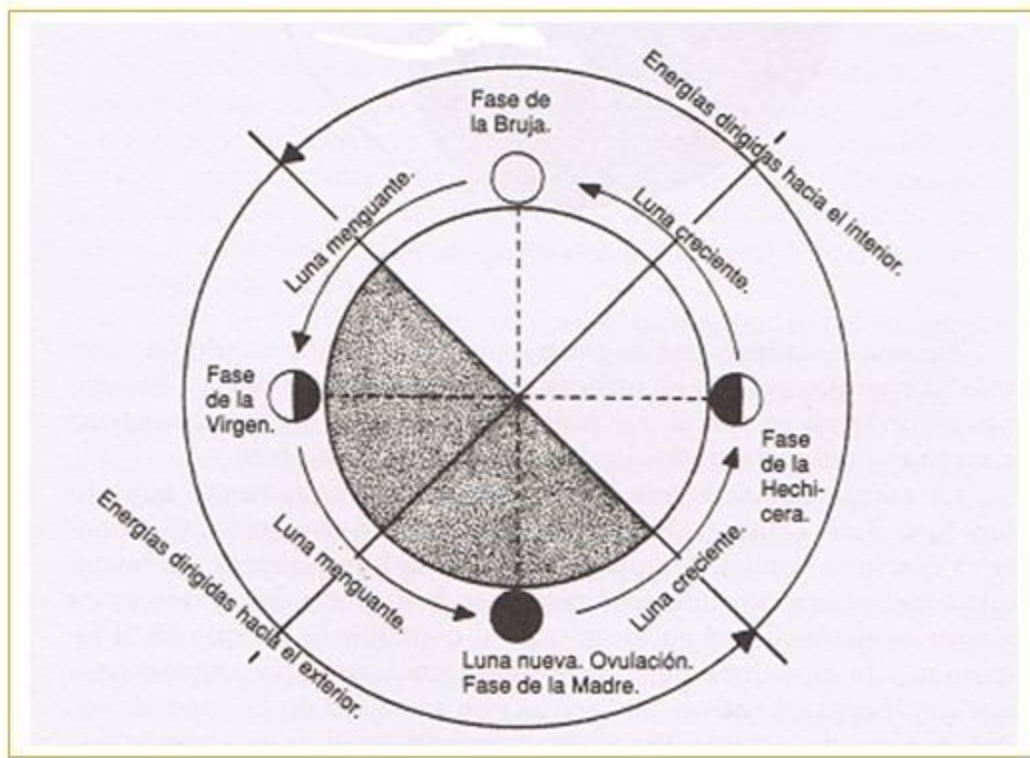
### 4. LUNA NUEVA: La Bruja

Fase de la menstruación. Color negro: la oscuridad de la luna nueva o menguante; e invierno. Representa la sabiduría y la estabilidad: los poderes del mundo interior: se retiran las energías del

---

<sup>1</sup> Más información sobre los arquetipos, además de en *Luna Roja* de Miranda Gray: [http://www.concienciasinfronteras.com/PAGINAS/CONCIENCIA/Calvo\\_mujer.html](http://www.concienciasinfronteras.com/PAGINAS/CONCIENCIA/Calvo_mujer.html)

mundo terrenal para centrar su conciencia en el mundo espiritual. Es la fase de introspección: de dormir y soñar y frenar el ritmo de vida.



“El ciclo de la luna blanca”, extraído de *Luna Roja*, de Miranda Gray (p. 90)

Se podría hablar largo y tendido de los arquetipos femeninos pero este documento sólo pretende demostrar que las mujeres somos cíclicas como la vida y la Tierra, y no lineales como nos han hecho creer y desear ser. Y es mejor (y más sabio y rentable para nosotras) jir a favor de la vida que en contra!

La menstruación es un tiempo sagrado que nuestra cultura no honra, la información menstrual es reflexiva e intuitiva. Nos la transmiten lo sueños, emociones y anhelos. Cuando bloqueamos continuamente esta información porque nuestra sociedad solo valora lo que podemos entender racionalmente, ésta vuelve en forma de síndrome premenstrual (SPM). El SPM es una consecuencia de no respetar nuestro cuerpo y su necesidad de subir y bajar como las mareas. No atendemos nuestra necesidad de descansar. Los fármacos eliminan los síntomas del SPM, pero la causa verdadera del malestar, que es el hecho de ser mujer y los dones que esto conlleva, no se puede remediar.

### 3. La Luna, la Menstruación y la luz

En la antigüedad los primeros conceptos de medida y tiempo hacen referencia al ciclo lunar y su paralelismo con el menstrual: *menarquia* proviene del griego y significa “primera luna”; en latín se utiliza la misma palabra (*mensis*) para los términos “mes” y “luna”, y de ahí deriva menstruación.

Muchas culturas medían el tiempo en noches y meses lunares, incluso hoy en día la Semana Santa cristiana se celebra tras la primera luna llena después del equinoccio de primavera (los huevos de Pascua son símbolos del útero femenino) y otras fiestas islámicas o judías también dependen de la luna llena. Los ciclos macro-cósmicos de la naturaleza como las mareas, los cambios de estación y las fases lunares se reflejan a menor escala en el ciclo menstrual del cuerpo femenino. Y pese a quien pese, nuestro ciclo biológico y psíquico va paralelo a las fases de la Luna.

Cuando las mujeres viven en ambientes naturales su ovulación tiende a ocurrir durante la Luna Llena y la regla y la fase de reflexión en la fase oscura de la Luna. Los estudios han demostrado que, incluso en nuestras sociedades no naturales, los índices más elevados de concepción y probablemente de ovulación se producen durante la luna llena o el día anterior

Según la Dra. Northrup hay datos científicos de que la luna y las mareas interaccionan con el campo electromagnético de nuestro cuerpo. La luna rige el flujo de los líquidos (tanto de las mareas como los fluidos del cuerpo) e influye en el inconsciente y los sueños.

Respecto a la influencia de la luz, vivir bajo luz artificial gran parte del tiempo puede afectar a la regularidad del ciclo menstrual y a sufrir SPM. En un estudio realizado con 2000 mujeres con ciclos menstruales irregulares, la mitad consiguieron regularizarlo a 29 días durmiendo con una luz cerca de la cama los tres días más cercanos a la ovulación. En muchas mujeres el SPM empeora en otoño cuando los días se acortan. De hecho, muchos síntomas del SPM son los mismos que del trastorno afectivo estacional (TAE). La luz actúa como nutriente en el cuerpo e influye en el sistema neuroendocrino a través de la glándula pineal y aumenta los niveles de serotonina.

Esta relación entre SPM y TAE es un ejemplo de cómo la sabiduría femenina está conectada también con las estaciones. El SPM es al ciclo menstrual lo que el TAE al ciclo anual. En otoño e invierno los árboles envían su energía a las raíces, a la profundidad para revitalizarse. Lo mismo que la fase lútea en la que la energía profundiza en nuestras raíces para prepararnos para el siguiente ciclo de crecimiento exterior al mundo.

Para quienes quieran profundizar en las influencias de la Luna hay bastantes libros, este es uno cortito: *La sabiduría de la luna*, de Sally Morningstar, publicado por Mens Sana .



## 4. Cómo reconciliarnos y aprovechar los beneficios de la menstruación en la vida moderna

**P**ara conocer toda la información que nos aporta el ciclo menstrual y así hacer uso de sus energías creativas, activas o reflexivas hemos de aplicar las 3 “C”: Conocimiento, Conciencia y Compromiso.

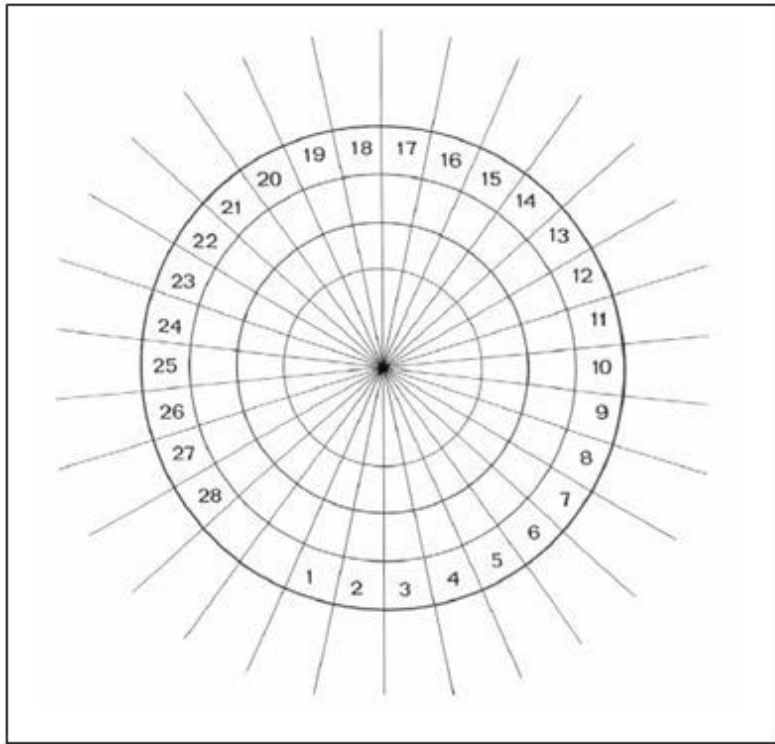
### 1. CONOCIMIENTO:

Debemos elaborar un diagrama lunar, que es simplemente llevar un registro diario de lo siguiente: día del ciclo, fase lunar, sueños (contenido y posible mensaje), sentimientos (en qué estado de ánimo nos encontramos), tipo de sexualidad, salud (tipo de energía vital), etc. No hace falta escribir en todas las casillas cada día sino una palabra en alguna de estas casillas que resuma lo más característico del día<sup>2</sup>.

| MES .....<br>DÍA | DÍA DEL CICLO     | LUNA | SUEÑOS* | SENTIMIENTOS*                                  | SEXUALIDAD*                              | SALUD o<br>actividad externa*               |
|------------------|-------------------|------|---------|--|--|---|
|                  | Menstruación o no |      |         | Tranquila, machosa,<br>maternal, enfadada, ... | Pasiva, sensual,<br>mimosa, salvaje, ... | Cansada, ganas de<br>ordenar, creativa, ... |
| 1                |                   |      |         |  |  |   |
| 2                |                   |      |         |  |  |   |
| 3                |                   |      |         |  |  |   |
| 4                |                   |      |         |  |  |   |
| 5                |                   |      |         |  |  |   |
| 6                |                   |      |         |  |  |   |
| 7                |                   |      |         |  |  |   |
| 8                |                   |      |         |  |  |   |
| 9                |                   |      |         |  |  |   |
| 10               |                   |      |         |  |  |   |
| 11               |                   |      |         |  |  |   |
| 12               |                   |      |         |  |  |   |
| 13               |                   |      |         |  |  |   |
| 14               |                   |      |         |  |  |   |
| 15               |                   |      |         |  |  |   |
| 16               |                   |      |         |  |  |   |
| 17               |                   |      |         |  |  |   |
| 18               |                   |      |         |  |  |   |
| 19               |                   |      |         |  |  |   |
| 20               |                   |      |         |  |  |   |
| 21               |                   |      |         |  |  |   |
| 22               |                   |      |         |  |  |   |
| 23               |                   |      |         |  |  |   |
| 24               |                   |      |         |  |  |   |
| 25               |                   |      |         |  |  |   |
| 26               |                   |      |         |  |  |   |
| 27               |                   |      |         |  |  |   |
| 28               |                   |      |         |  |  |   |
| 29               |                   |      |         |  |  |   |
| 30               |                   |      |         |  |  |   |
| 31               |                   |      |         |  |  |   |

El diagrama genuino de Miranda Gray, es el *Moon Dial*, circular:

<sup>2</sup> Cómo rellenar un diagrama lunar: <https://mujerciclica.com/2015/02/11/diagrama-lunar-para-descargar/>



## 2. CONCIENCIA:

Reflexionar sobre esa información, compararla durante varios meses, hacer consciente cómo nuestra energía y sensibilidad varía según las fases del ciclo, etc.

*“Los sueños, la creatividad y las hormonas que intervienen en las diferentes partes del ciclo nos ofrecen una gran oportunidad de ahondar nuestra conexión con nuestro saber interior”*

(Miranda Gray)

## 3. COMPROMISO:

Aplicar esta nueva sabiduría en nuestra vida diaria. Comprometernos (aunque cueste y no toque socialmente) a escuchar y respetar a nuestro cuerpo: quiere descansar, pues descansamos; quiere bailar, pues bailamos; quiere llorar, pues lloremos...

*“Una mujer que toma conciencia de su ciclo y las energías inherentes en él también aprende a percibir un nivel de vida que va más allá de lo visible. Mantiene un vínculo intuitivo con las energías de la vida, el nacimiento y la muerte, y siente la divinidad dentro de la tierra y de sí misma”*

(Miranda Gray)



Considero que el ejercicio descrito es ya en sí mismo muy poderoso porque nos vamos a conocer mucho mejor, podemos beneficiarnos de este saber y nos sentiremos más conectadas con la vida. Pero hay otros autores como Alejandro Jodorowsky (el famoso creador de la Psicomagia) que también hacen un uso terapéutico de la sangre menstrual: la usan para pintar cuadros cuando la paciente tiene problemas de autoestima, etc. Yo conocí una chica en un curso de meditación que aclaraba sus compresas en un balde con agua y con ello regaba sus plantas. No solo es una sangre repleta de hierro y otros minerales sino que es un ritual de entrega y ofrecimiento a la Naturaleza. Hay miles de maneras e ideas originales para reconciliarnos con nuestra menstruación, tantas como mujeres.

Y para quien quiera controlar diariamente la fase de la luna sin salir al exterior existe una “lámpara lunar”. Se llama “*Moon in my room*” (Luna en mi habitación) y se trata de un juguete educativo de 30 cm que representa las 12 fases lunares y se puede programar para que siga el ciclo real automáticamente.

## 5. *Cómo transmitir a nuestras hijas/generaciones la vivencia positiva de la menstruación*

En el pasado lejano las tradiciones familiares, la explicación sobre la estructura de la sociedad y el papel que debemos desempeñar en ella pasaba de madres a hijos. La madre guiaba la personalidad de sus hijos para ayudarles a desarrollar sus aspectos intelectuales, emocionales, sexuales, creativos y espirituales a través de cuentos, arquetipos y rituales simbólicos. Desafortunadamente y por diversas circunstancias (como la ausencia de ambos padres del hogar todo el día y la infravaloración de la verdadera crianza), el rol de maestras de la vida ya no nos pertenece y ahora lo tiene completamente la sociedad. ¡Y esto ya nos está pasando factura!

La enseñanza formal con sus rígidos programas de estudio han alejado al niño del ambiente materno/familiar y en consecuencia su comportamiento es clónico al de la sociedad dominante. Incluso dentro del hogar, el aprendizaje viene muy marcado por la TV, videojuegos, etc. La información social sobre la sexualidad humana y la menstruación es meramente anatómica, incompleta y exenta de cualquier atisbo de emociones, espiritualidad y sacralidad.

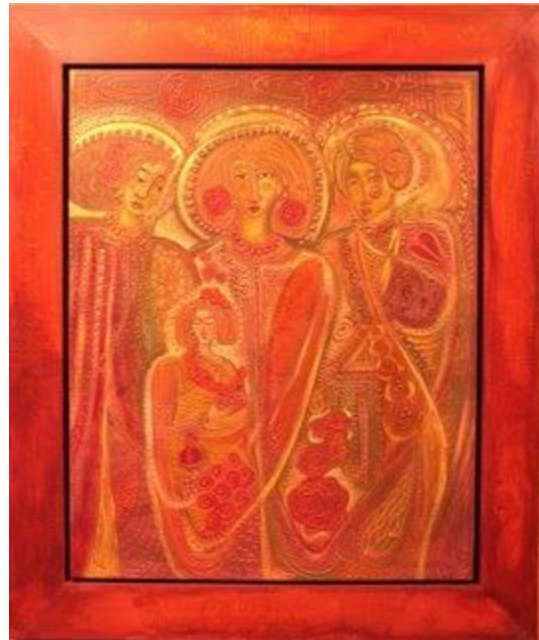
Pero las explicaciones y el día a día sobre el ciclo menstrual sigue estando dentro del hogar y las madres y familias tienen en sus manos el poder y la responsabilidad de adentrar a sus hijas en la sabiduría ancestral y en una mayor conciencia sobre sus cuerpos y sus vidas. Todas las autoras estudiadas coinciden en la gran importancia de los ritos de transición de una etapa a otra, especialmente de la niñez a la pubertad, con un tema con tantos prejuicios sociales y falsas creencias como la menstruación. Las experiencias de la primera regla quedan grabadas para siempre en la psique e influye en cómo las jóvenes experimentarán los periodos en el futuro.

Uno de los resultados trágicos del silencio o explicaciones superficiales sobre la menstruación y la fertilidad son los embarazos no deseados en adolescentes, ya que, al desconocer su ciclo reproductor, muchas adolescentes ceden a relaciones sexuales azarosas e irresponsables, con poca o nula conciencia. España tiene el índice más alto de Europa con 60.000 abortos voluntarios al año (cifras oficiales porque serán más) y la mayoría en mujeres entre 18 y 24 años. Esto no es un ejemplo ni de conocimiento de nuestro cuerpo, ni de responsabilidad personal ni de sentido de trascendencia de nuestros actos.

Para corregir tanta ignorancia, impulsividad sin reflexión y sus consecuencias fatales, nos beneficiaríamos enormemente de los ritos familiares primitivos que pueden aportar conocimiento y luz sobre el cuerpo de la mujer joven para que ésta adopte una postura positiva ante su nuevo estado. Ejemplos de ritos serían:

- ❖ Viaje o excursión al campo/mar que simboliza el paso de un punto de maduración a otro.
- ❖ Regalo que recuerde el tránsito: vestidos nuevos, joyas, etc.
- ❖ Libro en blanco que use como diario menstrual.

- ❖ Collar o algún objeto hecho por la madre.
- ❖ Las colonas y pioneras norteamericanas tejían una colcha *patchwork* como un álbum para registrar los acontecimientos familiares: nacimientos, pubertad, bodas, menopausia, etc.
- ❖ Las famosas fiestas de entrada en sociedad que se celebran en muchos países sudamericanos a los 15 años también servirían, si se hacen con la finalidad y la conciencia más enfocada en el sentido de maduración interna, y no solo de forma lúdica.
- ❖ Una pintura como la realizada por Shiloh Sophia McCloud como parte del proyecto “*Cosmic Cowgirls Ink*”, que se llama “Pintura de la Sangre”:



*“Esta pintura ilustra a las madres y abuelas sabias enseñando a la joven mujer acerca de su ciclo lunar (ciclo menstrual). Ellas están cargando la información de los ritos sagrados en sus mantos, símbolo de sus cuerpos de sabiduría. Tienen signos, señales, formas simbólicas y códigos que están pasando a la joven mujer que acaba de tener su primera luna. La granada abierta simboliza este preciado tiro de pasaje, y los huevos en su palma demuestran que con la sabiduría que le han transmitido las ancianas y la intuición innata de su propio cuerpo, ella ahora está a cargo de su propia fecundidad a través del conocimiento de su propio ciclo. Ella está en profunda conexión con todas las chicas que están transitando esta etapa en sus vidas”*

Y, por supuesto, el padre juega un papel muy importante porque es el puente entre la mujer joven y las relaciones que ésta mantendrá en el futuro con otros hombres. La aprobación paternal de los cambios aumentará la autoestima de la hija y su confianza en ser mujer.

Para los que no sepan cómo explicar la menstruación a sus hijas, en 1946 Walt Disney realizó un cortometraje educativo acerca de la menstruación llamado "*The Story of Menstruation*"<sup>3</sup>. Es una buena

<sup>3</sup> El video se encuentra en: <https://www.youtube.com/watch?v=bjIJZyoKRlg&t=3s>

explicación pedagógica que sorprendentemente incluye la relación con el cerebro y las hormonas aunque tiene dos tropiezos (perdonables a mi entender) sobre el papel de la mujer en la sociedad, fruto de aquella época.

Pero, ¿qué pasa con los referentes que tienen las adolescentes en nuestra sociedad? En la antigüedad, el arte femenino y los arquetipos eran una guía para las mujeres para comprender su naturaleza y ciclos. Con la destrucción de estas enseñanzas nos vimos obligadas a abrirnos paso en una sociedad que ofrece pocas imágenes femeninas que merezcan la pena, ya que la mayoría reflejan las expectativas y percepciones de los hombres (bueno, de un tipo determinado de hombres). El arquetipo femenino de nuestros tiempos es el de la publicidad principalmente. Es decir, mujeres huecas, siliconadas, obsesionadas con la estética y las dietas, totalmente desconectadas de su sabiduría interna, con nulo respeto por su naturaleza, masculinizadas en sus valores internos y excesivamente sexualizadas exteriormente, muy dependientes del consumo, presionadas a potenciar la juventud y despreciar la sabiduría y reflexión de la madurez, etc. Necesitamos enseñanzas profundas y arquetipos que reconozcan la verdadera naturaleza femenina y que nos guíen, porque nos han negado nuestra espiritualidad innata y nos han dejado solo una fachada exterior y vacía.

## 6. *Cómo sanar el síndrome menstrual y premenstrual*

**D**ada nuestra herencia cultural y las creencias sobre la menstruación, está claro que las mujeres hemos equiparado la fase premenstrual con una enfermedad o maldición y no como un periodo para la reflexión y la renovación. La Doctora Northrup afirma que los dolores menstruales están relacionados con mucha actividad externa, mala alimentación y poco tiempo para una misma, para cuidarse y llevar un ritmo más pausado.

El síndrome premenstrual (SPM) es la razón más común por la que las estadounidenses van al médico: lo sufren un 70% de las mujeres. Esto es una indicación clara de que algo va mal en relación a nuestro cuerpo y un triste testimonio de que hemos perdido nuestra conexión con nuestra sabiduría menstrual. Realmente es el precio de intentar domesticar/esconder nuestras necesidades y de ir contra natura.

El tabú de la menstruación con los dolores físicos asociados ha sido uno de los métodos más poderosos de minar la autoconfianza de las mujeres. ¿Qué ocurriría si al SPM se llamase Fuerza Menstrual? Pero hasta que eso ocurra (y ocurrirá), es un hecho que la regla nos produce desde molestias hasta terribles dolores a muchas mujeres (una yo misma). Los estudios han demostrado que las que sufrimos dolores menstruales tenemos niveles elevados de la hormona prostanglandina alfa F2 en la sangre menstrual. Cuando esta hormona es liberada en el torrente sanguíneo al romperse el revestimiento endometrial, se producen espasmos en el útero y esto son los dolores.

La dieta actual de alimentos refinados (pobre en elementos nutritivos y abundante en grasas de mala calidad) favorece el desequilibrio hormonal a todos los niveles y es el camino para muchos problemas femeninos<sup>4</sup>. Y tanto la mala dieta como el estrés aumentan los niveles de la hormona PF2. La Dra. Northrup aconseja:

- ❖ Evitar: lácteos, azúcar blanco refinado, hidratos de carbono refinados y grasas de baja calidad, limitar la carne roja, reducir la cafeína, sal, alcohol.
- ❖ Tomar: ácidos grasos esenciales omega 3 (sardinas, salmón, semillas de lino, etc.), legumbres, cereales integrales, verduras y frutas, alimentos con fibra natural, y hacer ejercicio aeróbico tres veces a la semana.

---

<sup>4</sup> Factores nutricionales en el dolor menstrual y en el síndrome premenstrual:  
[http://www.holistika.net/nutricion/articulos/factores\\_nutricionales\\_en\\_el\\_dolor\\_menstrual\\_y\\_en\\_el\\_sindrome\\_premenstrual.asp](http://www.holistika.net/nutricion/articulos/factores_nutricionales_en_el_dolor_menstrual_y_en_el_sindrome_premenstrual.asp)

La medicina actual nos ofrece un arsenal de productos para el SPM: anticonceptivos hormonales, analgésicos, antidepresivos etc. Pero nos tiene que quedar muy claro que ninguno de ellos nos curan, tan solo reprimen y retienen los trastornos. Nos pueden servir para superar los dolores intensos, pero éstos volverán. Ningún fármaco aprovecha el nexo que une a la mujer con su útero a través del subconsciente, y todos tratan la menstruación como una enfermedad del cuerpo separada de la mente. El trabajo importante lo debemos hacer nosotras, no las medicinas.

Hasta que consigamos reconciliarnos con nuestros cuerpos, aquí hay una larga lista de remedios para aliviar los dolores menstruales y premenstruales que, como experta sufridora, he ido recogiendo de muchas fuentes durante años. Esto demuestra que hay muchas soluciones respetuosas con el cuerpo más allá del medicamento o anticonceptivo, aunque muchos ginecólogos ni los conozcan ni crean en ellos. Ojo: no por ser remedios naturales hay que tomarlos alegremente. Seamos cautas y consultemos con expertos las dosis, duración, etc.

#### ❖ ALIMENTOS:

- Magnesio quelado que combate los espasmos de la menstruación
- Vitamina B6, que disminuye la intensidad y duración de los dolores menstruales, y vitamina E
- Acido gammalinolénico: aceite de onagra y borraja
- Germen de trigo
- Levadura de cerveza
- Zumo de zanahoria natural rico en vitaminas y minerales que tiene un efecto beneficioso en las pérdidas abundantes y dolorosas
- Zumo de zanahoria, remolacha y pepino: excelente combinación para depurar y equilibrar los órganos y glándulas sexuales
- Comer ajo, muy indicado en menstruaciones abundantes o dolorosas
- El estreñimiento también puede provocar congestión pélvica y causar dolor menstrual.

#### ❖ PLANTAS MEDICINALES:

- Gotas de extracto de pino blanco que ayuda a la expulsión del endometrio y suaviza el dolor
- 1 cucharadita de gel de Aloe Vera con 2 pizcas de pimienta negra, tres veces al día
- Jengibre y valeriana, alivian los espasmos y los dolores
- Infusión con plantas antiespasmódicas y analgésicas: manzanilla, milenrama, melisa y angélica
- Infusiones: hierba luisa, artemisa, sauzgatillo, salvia
- Dong Quai

#### ❖ CUIDADOS EXTERNOS:

- Baño con aceites esenciales de efecto calmante: melisa, lavanda, romero, milenrama o flores de heno
- Baño caliente con bicarbonato sódico
- El tercer día de regla un baño caliente de 30 minutos con 1 kg de sal gorda natural

- Alternar dos baños de asiento calientes y fríos, dos veces al día porque alivia la congestión de la zona pélvica
- Cataplasma de flores de heno que es antiespasmódica y relajante y calma a las mujeres desde hace generaciones
- Cataplasmas de sal marina caliente envuelta en una gasa
- Cataplasmas calientes de hojas cocidas de col
- Calor en el vientre o en la parte baja de la espalda
- Masaje suave en el vientre con aceite de hipérico o manzanilla
- Luz de espectro completo durante 2 horas al día

❖ TERAPIAS ALTERNATIVAS:

- Bailar danza oriental
- Preventivamente existen posturas de Yoga que favorecen la elasticidad del útero: *Malasana* o “la cobra”, que tonifica los ovarios y el útero, y “el arco”, que alivia la congestión de sangre del abdomen
- Osteopatía
- Shiatsu
- Acupuntura
- Reflexología (mi experiencia fue espectacular )
- Remedios homeopáticos como “Mentruasan” de Alfred Vogel
- Flores de Bach: el Nogal (*Walnut*) ayuda a adaptarnos a todo el proceso de menstruar y favorece la conexión con nuestra individualidad y personalidad femenina. El Cerezo (*Cherry Plum*) para los descontrolados del ciclo y sus dolores y el Olmo (*Elm*), cuando el dolor es desbordante y una se siente incapacitada. Otros elixires florales como diente de león y manzanilla.

## 7. Las 6 mentiras de la píldora anticonceptiva y alternativas sanas y respetuosas de anticoncepción

La píldora apareció en 1961 de la mano del laboratorio Schering y desde entonces nos la han presentado a las mujeres como la panacea y casi imprescindible porque nos ha librado de todos nuestros males (dolores menstruales, embarazos no deseados, esclavitud hacia nuestro cuerpo, etc.) otorgándonos la libertad de vivir ajenas a nuestro ciclo y nuestras hormonas verdaderas, y todo sin apenas efectos secundarios. ¿Es oro todo lo que reluce? ¿Se deberían hacer monumentos públicos a la píldora? ¿Cómo hemos podido las mujeres sobrevivir miles de años víctimas de nuestros cuerpos sin una multinacional que nos solucione la vida? Veamos cuáles son las 6 mentiras de la píldora.

### 1. NO ES LA SALVADORA DE LAS MUJERES:

Excepto los momentos negros de la historia donde reinaban la ignorancia, el hambre y las guerras, las mujeres de todas las épocas y culturas han podido controlar sus maternidades con conocimiento y conciencia de sus cuerpos y otros métodos de anticoncepción. Es perverso e ingenuo creer que antes de las hormonas sintéticas (o ahora si no las usamos) éramos niñas analfabetas ante nuestra sexualidad.

### 2. NO ES PERFECTA:

Nunca existe una versión final. Utilizan a las mujeres como conejillos de indias. En 40 años de píldoras se han reducido mucho las proporciones de sus componentes (estrógeno y progestágeno) y se han sintetizado nuevas y mejor toleradas hormonas. Es decir, lo que nos ofrecen nunca es lo mejor. Por el camino del perfeccionamiento del producto, son las mujeres las que pagan los errores de versiones toscas. Y hablamos de efectos secundarios leves, graves y muertes.

### 3. EFECTOS SECUNDARIOS:

¿Cómo va a ser inofensivo un preparado hormonal sintético que hace creer al organismo que existe embarazo, inhibe la ovulación y que actúa en el cerebro, los ovarios, las trompas de Falopio y el útero inhibiendo las dos hormonas clave de la ovulación: FSH y LH? Según el famoso colectivo médico *The Boston Women's Health* en el libro *Nuestros cuerpos, nuestras vidas* (p. 349-354), las hormonas de la píldora penetran en la sangre, viajan a través del cuerpo y afectan a muchos tejidos y órganos como las hormonas naturales, pero las sintéticas tienen efectos exagerados en el cuerpo de la mujer. Desafortunadamente ni los médicos saben cuales son todos los riesgos.



He aquí la lista de efectos secundarios que aparece en el libro:

- Problemas cardiovasculares
- Hipertensión
- Cambios en los senos
- Cambios en el flujo intestinal
- Sangrado entre periodos
- Dolores de cabeza
- Depresión: “es posible que 1 de cada 4 mujeres que toman la píldora se ponga más irritable, ansiosa o deprimida”
- Cambios en la intensidad del deseo y respuesta sexual
- Infecciones del sistema urinario porque modifica el equilibrio de la flora vaginal
- Vaginitis y flujo vaginal
- Displasia cervical
- Problemas de la piel
- Inflamación de las encías
- Epilepsia y asma
- Enfermedad de vesícula e hígado
- Infecciones virales
- Cáncer: como siempre hay mucha controversia científica sobre este tema y hay estudios para todos los gustos: “puede aumentar el riesgo de cáncer de cuello uterino y no se sabe si el de mama”.

Además yo he encontrado esto en otras fuentes<sup>5</sup>:

- Mayor riesgo de trombosis cerebral
- La incidencia de esterilidad a largo plazo es más alta en mujeres que han tomado la píldora
- Debilita el sistema inmunitario, las que toman son más propensas a infecciones víricas
- Cambios de humor

---

<sup>5</sup> También se puede consultar: <https://medlineplus.gov/spanish/druginfo/meds/a601050-es.html#side-effects>

Y ojo, estos efectos secundarios solo son en el cuerpo físico:

*“Lo que está claro es que la píldora impide totalmente la comunicación interna y la maravillosa sinfonía entre nuestro cerebro, hormonas, útero y ovarios. Nos ha desconectado de nuestra sabiduría femenina”.*

(Dra. Northrup)

Quien quiera profundizar en el tema de la anticoncepción hormonal no os perdáis el fuerte y revelador artículo de Alfredo Embid<sup>6</sup> de la AMC (Asociación de Medicinas Complementarias): “Lo que no te han contado sobre la anticoncepción”. Trata sobre:

- ❖ La insuficiente experimentación (pocos estudios, en pocas mujeres y durante periodos cortos de tiempo)
- ❖ Los detalles de su aprobación por la FDA con cargos políticos aliados de los laboratorios
- ❖ La política de control social que representa en los países pobres
- ❖ Los estragos en el cuerpo femenino a todos los niveles
- ❖ Los componentes cancerígenos
- ❖ La ocultación de todos estos efectos secundarios y muertes
- ❖ Cómo la tasa de mortalidad es un 39% superior en las mujeres que toman la píldora frente a las que no la toman

#### **4. DEPENDENCIA:**

La píldora nos da una aparente libertad pero en el fondo nos hace esclavas de los laboratorios porque pagamos diariamente por anular un proceso natural, útil e imprescindible de nuestro cuerpo. Y seguramente, luego también pagaremos por los efectos secundarios, visibles o invisibles.

¿A quién queremos seguir? ¿Al ciclo de las multinacionales farmacéuticas y el sistema económico con preparados hormonales sintéticos que no respetan nada nuestro cuerpo, que nos roban todos los aspectos psicológicos e intuitivos de la menstruación y con efectos secundarios, pero que nos aportan una supuesta libertad de acción, o al ciclo de la Luna que nos conecta con nuestro cuerpo, que nos une a una globalidad mayor y que nos ofrece una mayor libertad de Ser? El poder de decisión final es solo nuestro.

*“La medicina deja a la mujer inerme en manos de la química o la mutilación (ectomías). Es difícil que controlemos nuestro cuerpo y nuestra vida. Debemos proteger la fecundidad y salud de las mujeres y evitar los millones de abortos que tienen lugar a diario. Esto constata con cegadora claridad cuán poco libres somos las mujeres”.*

(Germaine Greer)

---

<sup>6</sup> Consultar el artículo completo: <https://soymino.files.wordpress.com/2010/08/anticoncepcion.pdf>

## 5. EL FIN DE LA MENSTRUACIÓN:

La FDA ya ha aprobado dos marcas de píldoras anticonceptivas que reducen el número de menstruaciones a cuatro al año alterando radicalmente el ciclo: “Seasonale” y “Lybrel”<sup>7</sup>. Desde luego es ya el colmo de la ignorancia, infravaloración y desprecio absoluto por el cuerpo femenino y realmente por las mujeres, y un ejemplo clarísimo de la actual ciencia sin conciencia.

A nadie se le ocurriría cortar la trompa a los elefantes, los testículos a los hombres o las alas a los pájaros. Eso es una mutilación de órganos importantes en su cuerpo. Y exactamente lo mismo ocurre con el sistema endocrino femenino: es sagrado y vital en nuestro organismo, a nivel físico, psicológico y energético. Si la lista de efectos secundarios de la píldora mensual es extensísima, ¿qué ocurrirá con estas nuevas? En EEUU ya han muerto varias mujeres.

## 6. NO ES IMPRESCINDIBLE:

Existen métodos anticonceptivos respetuosos con la mujer y sus procesos hormonales, con alta fiabilidad y muy modernos. No hablo de la cuenta de la abuela. ¿En qué se basan los métodos naturales de anticoncepción? ¿Son fiables? Ésta es su base científica:

1. Los hombres son siempre fértiles (la producción de espermatozoides es constante), por lo que son los hombres quienes deberían cuidarse siempre.
2. La mujer sólo lo es en un pequeño intervalo de máximo dos días:
  - ❖ Se ovula una sola vez en cada ciclo (si es doble es en un plazo máximo de 24 h)
  - ❖ El óvulo presenta un periodo limitado de tiempo para ser fecundado (inferior a 24 horas).
  - ❖ En condiciones óptimas, los espermatozoides conservan su capacidad fecundante dentro del aparato reproductor femenino no más de cinco días.
  - ❖ Es posible que la mujer aprenda a precisar con antelación cuándo es fértil, de la misma manera que sabe cuándo tiene hambre o sed. Y cada vez existen aparatos más precisos y exactos que ayudan.

Por tanto, es una necedad obligar a las mujeres a utilizar métodos de anticoncepción continua cuando la fertilidad constante es cuestión masculina. ¡Y desde luego, no es ni inteligente ni liberador pagar un alto peaje personal por el placer de dos! La píldora es el medicamento más machista que existe. La eliminación de la menstruación es el mayor experimento sin control de la historia de la Humanidad y de la medicina, y de consecuencias nefastas para las mujeres y para Gaia, que no para los defensores del actual *statu quo*. Esclavas de los laboratorios, sin conexión con nuestros cuerpos y nuestra verdadera naturaleza, no seremos mucho más que clones.

Los métodos naturales:

- ❖ Respetan el ciclo femenino y las leyes biológicas de reproducción

---

<sup>7</sup> Artículo en El Mundo: <https://www.elmundo.es/elmundosalud/2007/04/23/mujer/1177313871.html>

- ❖ No tienen efectos secundarios
- ❖ Aumentan el conocimiento del propio cuerpo y permiten tomar conciencia de sus ciclos biológicos
- ❖ Requieren un nivel de compromiso dentro de la pareja. El hombre y la mujer deben asumir conjuntamente la responsabilidad de su fertilidad
- ❖ Exigen un mínimo de disciplina. No es tan simple como delegarlo todo en una pastillita, aquí se debe pensar un poquito y ejercer un control (palabra maldita en nuestra sociedad pero de grandes posibilidades)
- ❖ Se pueden combinar con el uso del preservativo los días de riesgo (dos) o con otro tipo de sexualidad o practicar la abstinencia (palabra todavía más maldita)
- ❖ Se aprenden con gran facilidad
- ❖ Universales: aplicables en todas las circunstancias y condiciones socio-culturales
- ❖ Alta eficacia
- ❖ También se pueden utilizar para conseguir un embarazo, no sólo para evitarlo
- ❖ No son obsoletos y primitivos, también han incorporado tecnología actual.

Este es un buen libro sobre el tema: *Guía de los métodos anticonceptivos*, de Françoise Soler, RBA/Integral. Y en RENAFER<sup>8</sup>, la Asociación Española de Profesores de Planificación Familiar Natural, hay más bibliografía, información de cursos y enlaces interesantes.

En este documento solo menciono brevemente algunos métodos sin explicarlos:

- ❖ Calendarios online de ovulación. Por ejemplo: <http://www.ovulation-calendar.com/>
- ❖ Temperatura basal: reconoce la ovulación por un ligero aumento de la temperatura.
- ❖ Método Billings: observación diaria del flujo vaginal o moco cervical.
- ❖ Método Sintotérmico: combinación de temperatura basal y Billings.
- ❖ MELA (Método de la Lactancia y la Amenorrea): tiene una eficacia real superior al 98% con los siguientes requisitos: lactancia exclusiva y a demanda diurna y nocturna, que el bebé nunca haga pausas entre tomas superiores a 6 horas, sin menstruación y hasta los 6 meses después del parto (inicio alimentación complementaria).
- ❖ “BioSelf”: Es un termómetro electrónico que mide la temperatura basal y un micro-ordenador que almacena los datos e indica el estado de fertilidad con tres colores. Combina la temperatura basal con el método Ogino. Más información: <http://www.bioself.com/>
- ❖ “Persona”: Pequeño ordenador que detecta en la orina las hormonas LH y EG. Más información: <https://uk.clearblue.com/contraception/persona-monitor>
- ❖ Y no hay que olvidar: el preservativo.

## 7. CONCLUSIÓN SOBRE LA ANTICONCEPCIÓN HORMONAL:

Ser mujer parece ser una enfermedad muy beneficiosa para los laboratorios que quieren tratar los procesos naturales femeninos con medicamentos. Durante la revolución industrial triunfó el concepto

---

<sup>8</sup> <http://www.renafer.org/>

de control y manipulación sobre las personas (sobre todo mujeres y bebés) y la naturaleza. Con esta ideología dominante en la sociedad, en la ciencia y en la medicina nos liberan del parto, de la lactancia, de la crianza, de la menstruación y de nosotras mismas.

La mujer es harmónica y cíclica pero todos los métodos anticonceptivos hormonales están introducidos sin respetar esta armonía. La píldora nos ha alejado de nuestro cuerpo y obstaculiza la función intuitiva. Millones de mujeres están más conectadas con la industria farmacéutica que con ellas mismas. Necesitamos mucha más información científica y rigurosa, y sobre todo escucharnos a nosotras, pues no somos unas “piltrafillas” a quienes la medicina debe arreglar, mejorar o salvar.

Y yo me pregunto, ¿de verdad sabe algo la medicina oficial/alopática sobre el ciclo menstrual de la mujer? Si ahora se prescriben hormonas para todo: anticoncepción, irregularidad, dolores, etc. ¿Qué han hecho los médicos en este tema desde Hipócrates hasta 1961 en que se inventó? La realidad es que no saben cómo somos más allá de órganos físicos analizados de forma independiente.

*“Nadie sabe cómo sería una mujer sana.  
¿Cómo se puede tratar a una mujer si no se sabe qué es ser mujer?”.*  
(Germaine Greer)

## 8. La cara oculta de los tampones y alternativas sanas

Existen tampones desde el principio de la historia humana. Hay evidencias de que las egipcias, babilonias y asirias de clases altas utilizaban papiro ablandado como tampones. En la Roma imperial se usaban rollos de lana de calidad y en la Edad Media y en el Renacimiento tampones de algodón. Es mentira que la empresa americana Kotex inventara los tampones en 1930, lo que sí hicieron fue democratizarlo y universalizarlo. Y con unos excelentes beneficios porque el altísimo precio de los tampones está totalmente injustificado: son solo algodón ¡y de mala calidad!

*“¿Qué razón justifica que los tampones se vendan a un precio cinco veces superior (impuestos aparte) al de los algodones con que comparten estante en el supermercado? ¿Quién se está enriqueciendo con la menstruación? ¿Hasta dónde piensan llegar en la búsqueda de beneficio?”.*

(Karen Houppert)

La industria del tampón tiene un pésimo historial. Esta información no está extraída de ninguna leyenda urbana que circula por internet sino de la rigurosa investigación de la periodista estadounidense Karen Houppert en el libro *La menstruación* (páginas 21-59). Nos creemos que los problemas relacionados con los tampones son anecdóticos, de poca gravedad o inevitables: nada de eso. Son más frecuentes de lo que se publica, graves y por supuesto evitables. En 1980 treinta y ocho mujeres fallecieron por el Síndrome del Shock Tóxico (SST) del tampón, lo que nunca habría pasado si la industria del tampón estuviera sometida a mejor vigilancia. Ellos lo negaron y la FDA se cruzó de brazos hasta que muchas más mujeres siguieron muriendo.

Los científicos descubrieron que los componentes sintéticos super absorbentes de los tampones eran un caldo de cultivo idóneo para la bacteria *Staphylococcus aureus* presente en letargo en el 15% de vaginas femeninas. A pesar de esto, no hubo estudios en profundidad sobre los tampones ni homologación de criterios hasta 1990 (diez años después) cuando ya había en EEUU 60.000 mujeres afectadas del SST. Repito: ¡60.000!

¿Cómo se llegó a eso? ¿Recordamos cuántas décadas han estado las compañías tabaqueras negando lo evidente y escurriendo el bulto? Es la historia de siempre: la irresponsabilidad de las compañías y la apatía gubernamental hasta que todo se destapa y hay presiones sociales y muertes. En el libro *Soap Opera: The Inside Story of Procter & Gamble*, publicado en 1993 por la periodista del Wall Street Journal Alecia Suazi, se describe la existencia de numerosos documentos que prueban que los ejecutivos de esta empresa conocían el carácter dudoso de los tampones “Rely” años antes de que fueran sacados al mercado. Esta marca fue la causante de las muertes de mujeres por SST en los años 80. La empresa fue alabada por haber retirado voluntariamente este tampón del mercado, pero no tomó dicha medida hasta que la FDA amenazó con hacerlo. Y la FDA no tomó ninguna iniciativa hasta que las mujeres

empezaron a morir. Lamentablemente la controversia generada volvió a caer en el olvido bajo el arte de la ocultación.

*“Lo más sangrante es que han analizado mucho más a fondo las posibles consecuencias para la salud de los filtros de café tratados con cloro que los tampones tratados con cloro”*  
(Carolyn Maloney, representante demócrata por NY en los 90).

## 8.1. Peligros de los tampones

Los riesgos de los tampones se relacionan con:

- ❖ La presencia de dioxinas generadas en el proceso de decoloración
- ❖ El uso de rayón y otras fibras sintéticas muy absorbentes
- ❖ Respecto al famoso asbesto/amianto que decían que aumenta el sangrado y por tanto el uso de productos, se ha desmentido totalmente y resulta que es una leyenda urbana de internet<sup>9</sup>. En cualquier caso, esto no exculpa a los tampones de los riesgos por los otros ingredientes que sí están confirmados.

La dioxina es un componente de los vertidos industriales de la industria papelera y de pasta de papel. La dioxina no sólo es potencialmente cancerígena sino que además resulta tóxica para el sistema inmunológico y puede originar defectos de nacimiento. El contacto continuado con dioxinas y fibras artificiales se relaciona con esterilidad, endometriosis (antaoño enfermedad rara y hoy padecida por cinco millones de estadounidenses), cáncer cervical, de ovarios y de mama, deficiencias del sistema inmunológico, inflamación pélvica, y SST.

Es verdad que durante mucho tiempo las dioxinas han sido motivo de discrepancias a nivel científico, pero siempre pasa eso con los productos peligrosos. La cruzada contra el aspartamo es similar: dudas en los estudios oficiales, permisividad legal y enfermedades en la población. Se escudaron en que los tampones no eran para ingerir y minimizaron los efectos del poco significativo rastro de dioxinas en ellos, pero se olvidaron que la vagina es la zona más porosa y absorbente del cuerpo y que una mujer puede llegar a usar 11.400 tampones en su vida fértil (5 al día durante 5 días x 38 años de menstruaciones). ¿Es suficientemente importante como para que nos planteemos que metemos en el cuerpo miles de veces, o no?

*“En relación con la insistencia que muestra la industria de protección sanitaria en asegurar que los niveles ínfimos presentes en sus productos no constituyen amenaza alguna para la salud, el hecho cierto es que ni ellos mismos saben de qué están hablando... La FDA otorgó pleno crédito a la información facilitada por las compañías productoras de tampones sin molestarse en analizar tampón alguno o*

---

<sup>9</sup> Ver <http://www.vsantivirus.com/tampones.htm>

*investigar hasta qué punto el contacto termal establecido en la vagina se diferenciaba de otras clases de contacto termal. No sorprenderá que la FDA llegase a la conclusión de que el riesgo de cáncer era inexistente”.*

(Karen Houppert)

## **8.2. Soluciones alternativas y sanas**

¿Existen soluciones y alternativas sanas? Pues claro que sí:

- ❖ Usar tampones 100% de algodón y no blanqueados.
- ❖ Sustituir los tampones por la copa menstrual o las esponjas marinas.

### **1. LA COPA MENSTRUAL:**

- ❖ Recoge el flujo menstrual sin pérdidas ya que se adapta de forma perfecta a las paredes vaginales y retiene más fluido que cualquier otro producto
- ❖ No contiene geles absorbentes o desodorantes ni blanqueadores
- ❖ No absorbe las defensas naturales ni deja fibras en la pared vaginal
- ❖ Está elaborada con silicona médica no alergénica
- ❖ Reutilizable: dura años por lo que sería lo más económico y ecológico del mercado femenino. Cada vez que se usa tiras la sangre y lavas la copa y al acabar cada menstruación se limpia más en profundidad.
- ❖ Cuesta unos 32 euros y existen varias marcas, entre ellas Mooncup o Divacup.

Esto es lo que usan muchas de mis amigas y conocidas y yo misma. Me ha costado un poquito acostumbrarme, pero estoy muy satisfecha. Cuando se sale fuera es necesario encontrar un baño con lavabo. Te sorprende bastante ver el color brillante de la sangre menstrual, muy diferente al color que queda en los tampones y compresas oscurecido.

### **2. ESPONJAS MARINAS:**

- ❖ Superabsorbentes por naturaleza, cómodas de llevar, suaves y totalmente adaptables a la pared vaginal.
- ❖ Libres de dioxinas y rayón.
- ❖ Un paquete de dos unidades puede durar hasta 8 meses.
- ❖ Cuestan unos 17 euros



### 3. COMPRESAS Y TAMPONES ECOLÓGICOS:

- ❖ Algodón 100% orgánico y natural, libres de rayón, y cloro blanqueador.
- ❖ El precio es un poco más caro pero merece totalmente la pena.

Yo llevo usando de la marca Natracare de “salva-slips” ecológicos y nada que ver con los convencionales de plástico que tantas alergias producen.

### 4. COMPRESAS DE TELA LAVABLES:

No es un producto obsoleto incompatible con las mujeres modernas. Al igual que los pañales lavables, son una opción que, con cierta organización (una lavadora diaria, lugar donde dejarlas en remojo, etc.), es muy ecológica y económica.

Los beneficios de sustituir los tampones convencionales por otras opciones más sanas son tanto para la salud de las mujeres como para el planeta, porque sólo en EEUU se tiran al año unos 20 billones de tampones y compresas blanqueados que van a las aguas residuales con sus rastros de dioxinas y rayón altamente contaminantes y perjudiciales para el ecosistema.

*“Las mujeres sufren las consecuencias de las dioxinas por partida doble. 73 millones de mujeres tienen la menstruación (EEUU) y alimentan una industria que libera toxinas en nuestro aire y nuestros ríos. A la vez, 73 millones de mujeres igual están acumulando dioxina de forma indirecta en sus propios organismos gracias al uso del tampón”.*  
(Karen Houppert)

*“Procter & Gamble asimismo concede tremenda importancia a su potencial de expansión global en relación con los tampones. Si bien el 70% de las mujeres estadounidenses utilizan tampones, tan sólo 100 millones de las 1700 millones de mujeres menstruales del resto del mundo hacen lo mismo... Mientras las mujeres sigan ignorando los componentes presentes en tampones y compresas (agentes químicos activos, materiales, clase de perfumes, etc.) y no se preocupen del impacto acumulado de los componentes dañinos presentes en tampones de anterior generación (con mayores niveles de dioxinas) y en los actuales (con niveles menores pero todavía reales), Procter & Gamble puede seguir haciendo su santa voluntad”.*  
(Karen Houppert)

Después de todos los datos presentados creo que hay pruebas más que evidentes para culpar a la industria del tampón convencional de irresponsable, avariciosa y de jugar con nuestra salud y la del planeta. No se merecen nuestra confianza. Existen opciones más saludables, respetuosas y rentables. ¡Boicot!

## 9. Círculos y redes de mujeres y energía Am-Inana

*“Lo que el mundo actualmente necesita es una inyección de la clase de sabiduría que las mujeres tenemos, y la forma misma del Círculo es una encarnación de esta sabiduría”*

Jean Shinoda Bolen

**S**egún el concepto de “masa crítica” y la teoría de los campos morfogenéticos del científico Rupert Sheldrake, cuando un número decisivo de personas transforme su actitud o comportamiento, la cultura en su totalidad también se transformará y comenzará una nueva era. El problema es que nadie sabe cuántas personas se necesitan, aunque se estima que es entre un 5 y 10% de la Humanidad.

La famosa médico y analista junguiana Jean Shinoda Bolen se basa en este planteamiento en su libro *El millonésimo círculo*. Y nos alienta a las mujeres a tomar parte en este cambio de era que estamos viviendo y apoyar con nuestra sabiduría y nuestras virtudes íntimamente femeninas a la transformación de la humanidad, creando círculos de mujeres hasta que llegemos al “millonésimo círculo” que será el punto clave que incline la balanza hacia una nueva humanidad.

Los círculos de mujeres se están extendiendo por todos los confines del mundo. Son encuentros de mujeres que están abriendo los ojos, que comparten esta visión holística, que recogen el testigo de los antiguos ritos paganos de culto y respeto a la Naturaleza, y sobretodo que quieren armonizarse con otras mujeres y con la Tierra.

*“Nuestro propósito es: despertar, encauzar, sanar, recordar, sostener, integrar y expandir la conciencia femenina, tejiendo redes a través de los círculos de mujeres”*

Círculo Matriztico

*“Un espacio para reconocer las bendiciones que nos fueron dadas al nacer Mujer y desde allí honrar lo Masculino.... Para así, en comunión y con la Paz en nuestros corazones, poder ir aún más allá”*

Círculo de las Mujeres

Gina Cloud es una estadounidense que realiza intensos y profundos talleres con mujeres y niñas acerca de diferentes aspectos del ser mujer. Tiene un programa de radio llamado: W.O.M.A.N: en el que explora la evolución y revolución de las ideas que definen y limitan a la mujer. Esta es su definición de la palabra *Woman* (mujer):

- ❖ WILD: es nuestra parte instintiva, nuestra mujer salvaje conectada con su instinto natural femenino, es la "mujer que corre con los lobos" de Clarissa Pinkola-Estés.
- ❖ OPEN: es nuestra habilidad de permanecer abiertas, receptivas, nuestra capacidad de entregarnos al amor verdadero con el corazón abierto.

- ❖ **MAGICAL:** es la manifestación de la feminidad divina. Es la sinergia que formamos las mujeres cuando estamos en hermandad.
- ❖ **AUTHENTICALLY EMPOWERED:** representa nuestro poder interno, la conexión con nuestra propia verdad tanto de luz como de sombras.
- ❖ **NECTAR:** es la manifestación de nuestra belleza interna.

No estamos solas, hay millones de mujeres en el mundo que trabajan ya por un cambio de conciencia planetaria a través de la verdadera energía femenina. ¡Bienvenidos a la Revolución Femenina! Y ejemplos de esta revolución femenina también los vemos en Vandana Shiva, Wangari Maathai, los movimientos Navdanya y Nayakrishi Andalon y las mujeres Chiptko, quienes se enfrentan a multinacionales, evitan que se talen árboles, recuperan el control de las semillas y salvan el futuro de sus aldeas defendiendo el ecosistema y la diversidad. Es lo que Vandana Shiva<sup>10</sup> llama “Eco-feminismo”, que es un nuevo movimiento social y ético que cuestiona nuestra civilización desde las raíces y que defiende la armonía con la Naturaleza. ¡Y eso empieza con nuestros propios cuerpos!

*“En este tipo de mujeres está el futuro, porque su vida entera gira entorno a la fertilidad, su propio cuerpo, el cuidado de los niños, el campo, las semillas, el cuidado del agua... Ellas practican la agricultura ecológica en sus pequeñas granjas familiares, protegen los árboles, protegen una alimentación local y de calidad para sus familias”.*

*“Lo que recibe el nombre de desarrollo es un proceso de mal desarrollo, fuente de violencia contra la mujer y la naturaleza en todo el mundo... El mal desarrollo tiene sus raíces en los postulados patriarcales de homogeneidad, dominación y centralización que constituyen el fundamento de los modelos de pensamiento y estrategias de desarrollo dominante. Es el fundamento de la globalización económica”.*

*“Las nuevas colonias son los espacios interiores de los cuerpos de las mujeres, de las plantas y de los animales. Resistir a la biopiratería es resistir a la colonización última de la vida misma. Es una lucha por conservar la diversidad cultural y la biológica”.*

*“Las mujeres especializadas son la única defensa ante la cultura de la comida basura. Las mujeres son protectoras y promueven una visión distinta del mundo. Opino que lo primero que tienen que hacer los hombres es dejar de creer que tienen que acosar y machacar a los demás para que la vida tenga sentido. Durante siglos se les ha dicho que tener en cuenta a las otras personas y cuidar de algo o alguien, no es una cualidad que deban poseer. En cambio, de nuestras madres aprendemos que compartir y cuidar de los otros son los valores más importantes del individuo. Para ser más humanos, los hombres deben parecerse más a las mujeres. Gandhi solía pedir en su oración diaria adquirir más cualidades de las mujeres. Ahora bien, cuando hablo sobre el conocimiento y las cualidades de las mujeres, no digo que los hombres no tengan o no puedan llegar a tener esas cualidades. Como ecofeminista, creo en un mundo en el que todos san ecofeministas, incluidos los hombres”.*

---

<sup>10</sup> Artículos de Vandana Shiva disponibles online:  
<http://www.rebellion.org/mostrar.php?tipo=5&id=Vandana%20Shiva&inicio=0>

*“La economía que necesitamos crear es la economía de la Naturaleza... La sociedad capitalista patriarcal intentará reducir todo al comercio y al dinero, pero por otro lado, se presentará un paradigma en el que reconoceremos que somos hijos de Gaia (la gran Madre Tierra) y que debemos vivir teniendo en cuenta sus límites. Porque vivir mejor no consiste en tener poder de destrucción, sino en conservar y crear nueva vida”.*

(Vandana Shiva)

En Occidente, el ejemplo más cercano que tengo de redes de mujeres y de uso de la energía femenina son los grupos de lactancia y crianza en los que voluntariamente madres ofrecen su ayuda y comprensión a otras madres en un sistema de igual a igual, recuperando la confianza en nuestro cuerpo y en nuestra capacidad de alimentar y criar bien a nuestros hijos, escuchándoles y respetándoles. Son como un oasis en medio de un sistema que defiende una crianza robotizada, des-madrada (separación precoz y continua madre-hijos) y adiestradora. A mí me sanaron heridas en el cuerpo y en el alma y me adentraron en el mundo de la crianza natural y en una nueva visión del mundo.

Las mujeres se están uniendo cada vez más en temas afines: parto humanizado, terapias naturales, cursos de espiritualidad, etc, y esto es, desde luego, algo que celebrar y apoyar. Y para acabar este capítulo sobre unión femenina, solo quiero recordar que la energía *Am-Inana* ya está con nosotros porque entró masivamente en el planeta la noche del 13 de agosto del 2008. Es la energía de la feminidad y maternidad cósmica y se ha activado fuertemente en todos aquellos lugares sagrados de energía femenina, como fuentes, manantiales, bosques sagrados, cuevas, lugares telúricos, antiguos templos y lugares de culto de la Diosa, lugares de sanación, santuarios marianos, etc, a lo largo de todo el planeta.

Lo miremos como lo miremos, desde un punto de visto racional, emocional, mental o espiritual, la recuperación y reconciliación con nuestra verdadera y poderosa naturaleza es un hecho.

## 10. Mi reflexión

**H**ace siglos nos quemaban en la hoguera por ser brujas o utilizar la energía femenina y ahora en el siglo XXI somos mujeres modernas, liberadas, independientes, con estudios, que hemos conquistado el mundo externo, pero desconectadas totalmente de nuestros cuerpos, nuestra esencia y de la Tierra. El avance de la mujer ha sido meramente intelectual, con la invasión femenina en el espacio tradicionalmente masculino. Pero nos falta la comprensión intuitiva y espiritual de nuestra naturaleza.

La liberación de la mujer se hizo con prisa y saña pero con muy poca sabiduría y respeto a nosotras mismas. Realmente nunca existió una liberación completa sino que la opresión cambió de disfraz. Las mujeres escaparon de la dependencia del marido/casa/hijos del orden patriarcal para lanzarse al mundo laboral como asalariadas (¡que no directivas!) pero dentro del mismo sistema. Potenciándolo, no transformándolo. Vendándose, no integrando nuevos valores y reglas de juego. Los avances conseguidos son imprescindibles pero insuficientes, y algunos cuestionables y mejorables.

Y para realizar tantas conquistas, cedimos a la sociedad dominante y a la medicina toda nuestra naturaleza: menstruación (píldora y otros fármacos), parto (excesivo e innecesario intervencionismo y cesáreas), alimentación y cuidado de nuestros hijos (biberón, guardería desde los 0 meses, crianza sin vínculo, etc.), menopausia (terapia hormonal), etc. Criticar todas estas supuestas ventajas no significa ser antifeminista sino estar contra una visión incompleta de las mujeres y falsa en algunos conceptos.

Ya es hora de continuar con una neo-liberación femenina, enmendar lo que corresponda y recuperar lo perdido, y la menstruación es lo más básico, personal, gratuito y poderoso que tenemos. La sangre es precisamente lo que liga a las mujeres a la Naturaleza, lo que nos recuerda nuestra humanidad más profunda. Al intentar ocultar, disimular, minimizar, eliminar la regla, en realidad, lo que hacemos es intentar olvidar nuestra propia condición humana. Estar en sintonía con nuestros ritmos y entregarnos a ellos puede abrirnos las puertas de una nueva independencia y luz para conocernos más, y no reprimir ni la feminidad ni nuestra esencia.

*“La sangre menstrual recuerda a las mujeres realmente lo que son, y el día que las mujeres amen sus reglas amarán verdaderamente su cuerpo y su alma”*  
(Miranda Gray)

Parece poca cosa pero no lo es. Tomar conciencia de nuestras menstruaciones y sus dones supone potenciar no sólo nuestro crecimiento emocional, intelectual y espiritual, sino también el de la sociedad y el entorno en que nos desarrollamos. ¿Qué hacer? Estos son mis consejos:

- ❖ Dejar de ser esclavas de la píldora y demás medicamentos femeninos y de los laboratorios farmacéuticos, a la vez que ganamos más conocimiento y compromiso con nuestro cuerpo: con reflexión, con transición, cada una a su ritmo y posibilidades.

- ❖ Escribir el diagrama menstrual que he explicado antes.
- ❖ Sacar cada noche la cabeza por nuestras ventanas y mirar al Cielo: ver qué luna hay, agradecer al universo la belleza de la noche y la Vida y sentirnos una con la Creación.
- ❖ Atender nuestras verdaderas necesidades de quietud y silencio durante la menstruación. La vida de la mayoría de nosotras es tan agitada que no podemos menstruar con naturalidad y seguimos exigiéndonos más y más. Pero el cuerpo pide sangre y debemos permitirnos menstruar física y mentalmente .
- ❖ Boicotear a las marcas convencionales de tampones, lideradas por “Tampax”, por siniestras, ocultadoras de información, más preocupadas por sus beneficios que por nuestra salud y por haber provocado en el pasado con su negligencia (y la de los organismos de control oficiales) miles de mujeres afectadas con diferentes enfermedades y cientos de muertes.
- ❖ Usar otras alternativas más respetuosas con nuestros cuerpos y el planeta.
- ❖ Prestar atención a nuestros sueños e intuiciones durante la menstruación, descifrar el mensaje y hacerles caso.
- ❖ Y sobre todo: recordar que hay un mundo mejor esperándonos.

Guadalupe Cuevas, transmisora de la sabiduría de la Diosa, tiene en su blog un precioso y esclarecedor texto sobre “La espiritualidad de la Naturaleza” del que he extraído estas palabras:

*“Algunos mitos chamánicos dicen que la mujer tiene de forma natural el vientre ligado a la tierra y que el hombre ha de pasar por la condición de “coyote” y llorar a la luna, para conectar con su feminidad.... Por ello las mujeres somos responsables de volver a regar la tierra con nuestra sangre menstrual para recuperar nuestro lazo perdido, también somos responsables de dar expresión al mundo emocional que la luna despierta en nuestras hormonas y en los líquidos de nuestros cuerpos, somos responsables de no separarnos de la creación durante más tiempo, el mundo mental y racional no es nuestro reino, volvamos al reino del cuerpo y del instinto , del que nunca debimos salir... Seamos una con los árboles, con las rocas, caminemos descalzas y abramos las piernas al poder telúrico de la tierra que nos nutre. ¡Que la única sangre que la Tierra reciba sea la sangre menstrual de millones de mujeres que hacen su ofrenda sagrada!*

Podemos llegar al infinito, pero esta vez con nuestro cuerpo, sabiduría instintiva y la Naturaleza:

*“Si quieres avanzar, utiliza tu ciclo”*  
(Miranda Gray)

Dicen que “cuando China despierte, temblará el mundo”, pero realmente cuando las mujeres despierten temblará y cambiará el mundo. Para que toda revolución triunfe primero ha de ser interna, la reconciliación de las mujeres con nuestra naturaleza interesa a toda la Humanidad porque Gaia y las mujeres estamos unidas. La sangre menstrual es el mensajero de los grandes ciclos del universo y la portadora de información vital para nosotras. Ha llegado la hora de honrarla y no despreciarla. Bienvenidas al despertar de la verdadera energía femenina: la Diosa ha regresado.

# 11. Bibliografía

## 1. LIBROS QUE HE LEÍDO PARA ELABORAR ESTE DOCUMENTO:

- ❖ *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer*, Christiane Northrup:  
Recomiendo a todas las mujeres este libro con mi corazón y con mi cerebro. Es como la Biblia que toda mujer debería conocer sobre nuestro cuerpo a todos los niveles. Es de una famosa ginecóloga holística americana, una gran sabia. Tiene 900 páginas, pero es muy ameno y se lee con facilidad. Es un buen regalo para las amigas y familiares. Abarca todos los aspectos del cuerpo y el ser femenino y las diferentes etapas de nuestra vida: menarquia, sexualidad, embarazo, parto, maternidad, menopausia, etc, y muchos capítulos dedicados a la sanación holística (cuerpo y alma).
- ❖ *Luna Roja: los dones del ciclo menstrual*, Miranda Gray.
- ❖ *Cuestiones íntimas: salud y realización para la nueva mujer*, Linda Valins.
- ❖ *La menstruación: desmontando el último tabú femenino*, Karen Houppert.
- ❖ *El tabú: madre e hija frente a la regla*, Margarita Rivière y Clara de Cominges.
- ❖ *Dedicado a la mujer*, Alfred Vogel.

## 2. LIBROS SOBRE ARQUETIPOS FEMENINOS:

- ❖ *El oráculo de las diosas: el despertar de lo femenino*, Silvia Selowsky
- ❖ *Mujeres que corren con los lobos*, Clarissa Pinkola-Estés
- ❖ *La mujer que se sueña a sí misma*, Pamela A. Field
- ❖ *Las diosas de cada mujer*, Jean Shinoda Bolen
- ❖ *Los rostros de Eva*, Arantxa Goñi y María José Suarez

## 3. LIBROS SOBRE SALUD DE LA MUJER:

- ❖ *El mensaje curativo del alma femenina*, Ruediger Dahlke
- ❖ *Dedicado a la mujer*, Alfred Vogel
- ❖ *Ginecología natural para mujeres*, Rina Nissim
- ❖ *Ayurveda para las mujeres*, Robert Svoboda
- ❖ *Aromaterapia para mujeres*, Maggie Tisserand
- ❖ *Todas las mujeres somos sanadoras: Guía práctica de sanación natural*, Diane Stein
- ❖ *El libro del yoga y de la salud para la mujer*, L. Sparrowe & P. Walden

## 4. OTROS LIBROS SOBRE EL UNIVERSO FEMENINO:

- ❖ *The Wise Wound: the myths, realities and meanings of menstruation*, Penelope Shuttle & Peter Redgrave.
- ❖ *Ser mujer*, Connie Zweig y otras autoras.
- ❖ *Ser mujer, un viaje heroico: Un apasionante camino hacia la totalidad*, Maureen Murdock.
- ❖ *El viaje heroico de la mujer: Etapas y claves del proceso femenino*, Maureen Murdock.
- ❖ *Celebrando ser mujer: Cuando hacerlo todo no lo es todo*, C. Allen.
- ❖ *El poder de la diosa*, Diane Mariechild.
- ❖ *El despertar de la mujer consciente: el ilimitado poder creador del espíritu femenino*, M. E. Marlon.
- ❖ *La furia femenina: desvelando sus secretos, integrando su poder*, M. Valentis & A. Devane.
- ❖ *Danzando con la sombra: La diosa oscura y la integración del inconsciente colectivo*, M. Starck & G. Stern.
- ❖ *Nosotras: libres, amantes, creativas, innovadoras*, C. Beoko & J. Krestan.
- ❖ *El tao de las mujeres. Sabiduría femenina para nuestro tiempo*, P. Metz & J. Tobin.
- ❖ *Un Dios que se parece a mí: Descubriendo el rostro femenino de Dios*, Patricia Lynn Reilly.

Y si alguien quiere profundizar de verdad en las raíces, causas y cómo desaparecieron las sociedades matriarcales, por qué nuestros úteros están rígidos y por tanto duelen (menstruación, parto) y cuáles son todas las implicaciones y consecuencias en el mundo actual, es imprescindible conocer la obra de Casilda Rodrigáñez.