

AUTOGESTIÓN DE NUESTRA

FERTILIDAD

FEMENINA

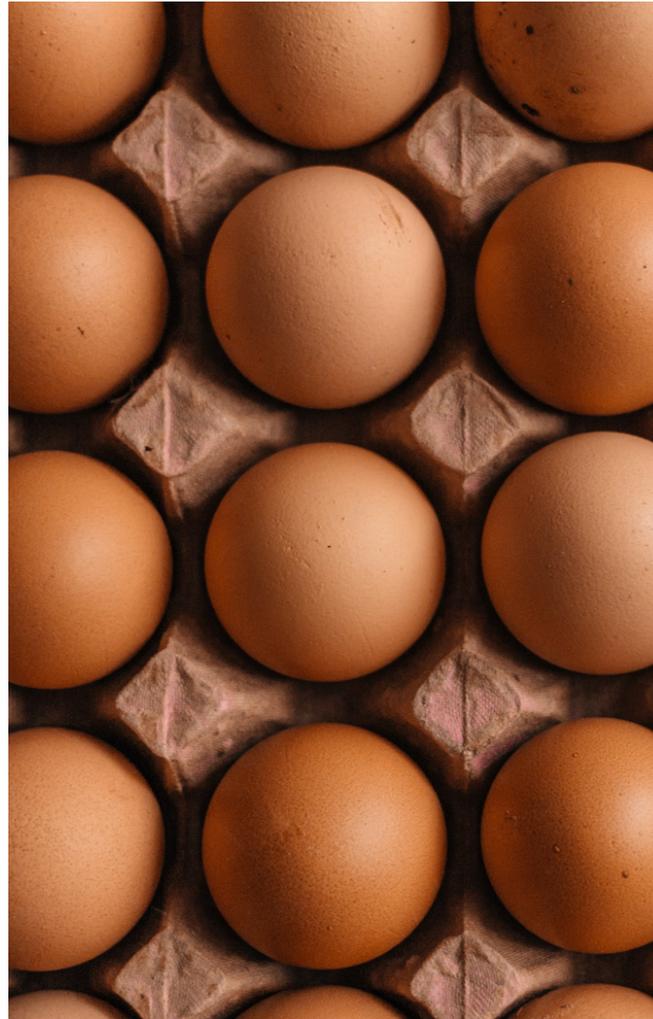


CONOCER NUESTRA FERTILIDAD

A menudo nuestra educación sobre la fertilidad se reduce a pensar que el ciclo menstrual debería durar alrededor de 28 días y la ovulación debería tener lugar el día 14. Este mito es responsable de numerosos embarazos no planificados y es un indicador más de la necesidad que tenemos de reconectar con el cuerpo para aprender a autogestionar nuestra salud desde una dimensión integral.

Tener conciencia de la fertilidad significa entender cómo funciona la reproducción y sexualidad humana, **observarnos de forma amorosa y responsable** en favor de nuestro bienestar y conectar con nuestra fisiología **desde el poder y la confianza**.

Conocer nuestros patrones de fertilidad promueve el **autoconocimiento**, estimula la **exploración** y la **comunicación** con nuestro cuerpo, **no genera efectos secundarios**, **no causa daños** en nuestro sistema sexual y reproductivo y puede ayudarnos a **detectar irregularidades** o futuras enfermedades. De este modo, fomentamos la **autoeducación** como una herramienta fundamental para el cuidado y mantenimiento de nuestra salud, y estamos más cerca de **descolonizar nuestro cuerpo del sistema patriarcal**.



CICLO MENSTRUAL Y OVULACIÓN



El ciclo menstrual es el periodo que va desde el inicio de la menstruación hasta el primer día de la menstruación siguiente. Es un proceso complejo en el que se producen multitud de movimientos y fases, secreción de fluidos, fluctuaciones hormonales, cambios de temperatura, retención de líquidos, alteraciones en el peso, cambios en nuestra piel, en la capacidad pulmonar, el ritmo cardíaco, el deseo y la respuesta sexual, las ondas cerebrales... El ciclo menstrual es un fenómeno que **tiene relación con todo el cuerpo** y es una expresión del estado de nuestra salud: lo reconocemos como **el quinto signo vital** porque ofrece información valiosa sobre cómo estamos.

Los sangrados menstruales también se llaman **períodos** porque se producen periódicamente según un **patrón mensual regular** que oscila **entre los 21 y 35 días** (cuando estamos ante un ciclo saludable). En este proceso, distinguimos **cuatro fases**: folicular o preovulatoria, ovulatoria, lútea o premenstrual y menstrual.

A menudo, creemos que la menstruación es el acontecimiento más importante del ciclo, pero realmente la **ovulación es la gran protagonista**.

¿POR QUÉ OVULAR?



La ovulación es la liberación del óvulo y para llegar a ella, hemos tenido que gozar de un estado de salud hormonal óptimo.

Cuando ovulamos, nuestro cuerpo empieza a producir **progesterona**, una hormona sorprendentemente beneficiosa para nuestra salud.

El trabajo más importante de la progesterona es **sostener y nutrir una gestación**, pero tiene muchos otros efectos. Esta hormona **compensa el impacto de los estrógenos** segregados para que la ovulación haya sido posible. Por ejemplo, reduce el grosor del revestimiento uterino y aligera así las menstruaciones más intensas, previene del cáncer de mama, estimula la tiroides, calma el sistema nervioso, promueve un sueño de mejor calidad, nos protege contra enfermedades cardíacas, facilita lidiar con el estrés...

Por este motivo, la **ovulación es imprescindible** para disfrutar de un estado de bienestar integral, más allá de nuestro deseo o no de quedarnos embarazadas.

¿OVULO CUANDO TOMO LA PÍLDORA?

El sangrado generado por las pastillas anticonceptivas no es una menstruación real. Está provocado por fármacos y programado por un patrón de 28 días con el fin de simular un ciclo menstrual natural.

Las pastillas anticonceptivas son compuestos químicos que poseen sustancias hormonales sintéticas que actúan imitando los efectos de los estrógenos y la progesterona pero inhiben la ovulación, alterando la mucosidad del cérvix y actuando sobre las paredes del útero para evitar que anide un posible óvulo fecundado.

De este modo, la píldora transforma nuestros procesos naturales y nos induce a una falsa menstruación. Por lo tanto, ni permite la ovulación ni ayuda a regular nuestro ciclo menstrual. Sencillamente, lo suprime.





¿CÓMO SABER SI OVULO?

En realidad, el sangrado no es un signo definitivo de la ovulación. Podemos menstruar y no ovular. Esto se debe al papel del estrógeno, que estimula el revestimiento uterino antes de liberar al óvulo. Los ciclos anovulatorios son como una fase preovulatoria continua seguida de un sangrado ligero.

En realidad, es común que las mujeres experimentemos ciclos anovulatorios ocasionales. Esto se vuelve preocupante cuando el patrón se repite habitualmente.

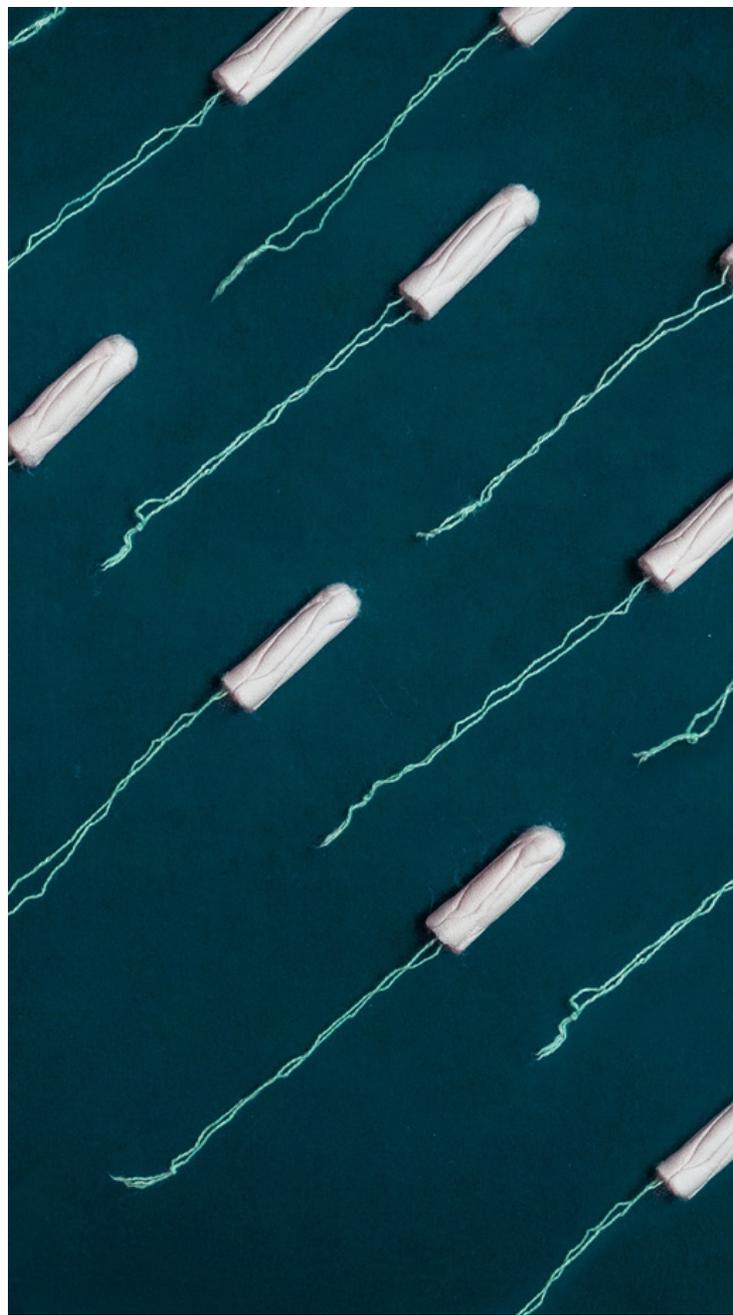
Si no tomamos anticonceptivos hormonales y tenemos sangrado de manera regular, podemos comprobar si hay ovulación a través del Método de Observación de la Fertilidad, que mide tres indicadores: el fluido cervical, la temperatura corporal y la posición del cérvix.

EL MÉTODO DE CONCIENCIA DE LA FERTILIDAD

El Método de Conciencia de la Fertilidad es un método empoderador para el control y la autogestión natural de nuestra reproducción y supone una buena herramienta para detectar posibles problemas ginecológicos y entender nuestro cuerpo.

A partir de la observación y el registro de los indicadores corporales y emocionales, podemos detectar cuándo estamos ovulando.

En este sentido, es importante tener en cuenta que este método no nos previene de enfermedades de transmisión sexual porque no cuenta con ninguna barrera ni protección para evitar los contagios.



EL FUÍDO CERVICAL



Existe un **patrón de fluido cervical** durante todo nuestro ciclo, que va variando en cuanto a cantidad y apariencia. Cada mujer tiene el suyo propio, pero hay rasgos comunes en todas. El más importante es la aparición del **moco fértil**, un tipo de flujo vaginal que se asemeja a una clara de huevo cruda: **tiene color claro, es elástico y resbaladizo**.

Es un flujo **estimulado por el estrógeno** que empieza a segregarse un máximo de cinco días antes de la ovulación. Nos indica que somos fértiles desde su aparición hasta tres días después del día cúspide (el día en que tenemos más cantidad de mucosidad).

Este tipo de flujo cervical **ayuda a los espermatozoides** a avanzar por la vagina y el cérvix hacia las trompas uterinas. Hemos de tener en cuenta que los espermatozoides pueden sobrevivir en nuestro cuerpo **hasta 5 días** si se dan las condiciones necesarias, por lo que podemos quedar embarazadas en el momento de la ovulación aunque no hayamos tenido relaciones sexuales ese mismo día.

Tras la ovulación, aparecerá otro tipo de fluido, **más cremoso y denso**, que formará una especie de tapón que impedirá la penetración del esperma.

LA TEMPERATURA CORPORAL

La temperatura basal (es decir, la del interior del cuerpo), también varía a lo largo del ciclo. Aunque cada día oscile un poco, podemos diferenciar un aumento claro justo después de la ovulación.

La temperatura corporal en la etapa preovulatoria y ovulatoria en la mujer suele ser entre 36 y 36,5 grados Celsius. Tras la ovulación, se produce un aumento que permanecerá hasta la llegada de la menstruación. El aumento de temperatura indicará que la ovulación ya se ha producido (este indicador no revela una ovulación inminente, como en el caso de los otros síntomas). Si quedamos embarazadas, la temperatura se mantendrá elevada hasta el final de la gestación.

Debemos tomar la temperatura a la misma hora (antes de levantarnos), sin haber hecho antes ningún tipo de actividad física, con el mismo termómetro y en el mismo lugar (vagina, boca o recto).

Debemos considerar ciertos factores que pueden incrementar la temperatura al despertar: tener fiebre, beber alcohol la noche anterior, dormir menos de tres horas consecutivas o utilizar una almohadilla térmica si normalmente no lo hacemos.

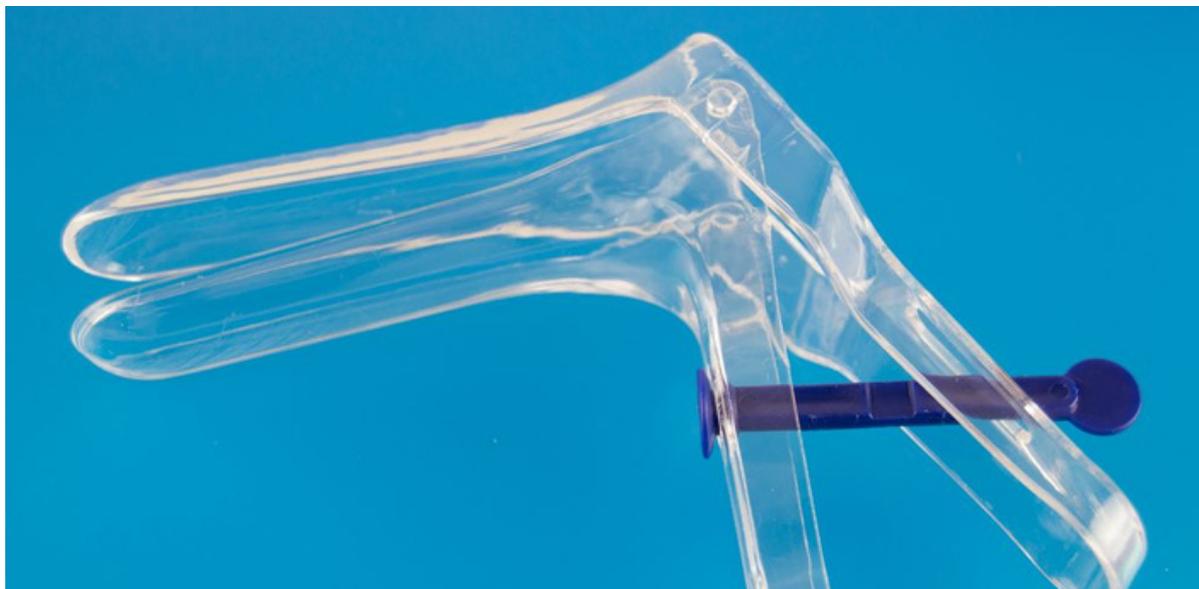


LA POSICIÓN DEL CÉRVIX

El cuello del útero (o cérvix) es la parte inferior de este órgano que se extiende hasta la vagina y experimenta variaciones durante el ciclo en cuanto al grado de apertura, la rigidez y la posición.

En nuestros días fértiles, el os (orificio del cérvix) estará abierto, lejano a la vagina, recto y blanco. Durante los días infértiles, lo encontraremos cerrado, cercano a la vagina, inclinado y duro. Hemos de considerar que las mujeres que han parido a través de la vagina tendrán el cérvix más abierto y posiblemente más caído.

Podemos observar el cuello del útero con un **espéculo** y un **espejo** o introduciendo los dedos en nuestra vagina y palpando.



OTROS INDICADORES



Además de estos tres indicadores, podemos experimentar **otras sensaciones físicas** que nos ayuden a reconocer que estamos ovulando. Algunas de ellas son: sangrado ovulatorio, dolor y molestias cerca de los ovarios, leves punzadas en el área pélvica, labios vaginales más abiertos y exuberantes, mayor deseo sexual, más sensibilidad en los pechos y la piel y sentidos de la vista, olfato y gusto potenciados.

A nivel **emocional y energético**, es probable que nos sintamos más energía y más ganas de explorar y descubrir nuestro entorno, así como de relacionarnos con el mundo exterior.

Aunque es menos común, también hay mujeres que pueden experimentar **síntomas más incómodos**, como náuseas, cefaleas o dolor abdominal intenso.

¿QUÉ PASA SI NO OVULAMOS?

Es importante que llevemos un registro cuidadoso y regular del Método de Conciencia de la Fertilidad. En él, anotaremos la evolución de los tres indicadores principales y de los síntomas complementarios.

Podemos hacerlo con palabras, símbolos, colores, dibujos... anotando todo lo que creamos necesario en un **diagrama menstrual**, desde el primer día de sangrado hasta el siguiente ciclo.

Si tras meses de observación nos damos cuenta de que no estamos ovulando, debemos acudir a nuestra **ginecóloga o ginecólogo**.

Algunas causas de los ciclos anovulatorios continuados son el hipotiroidismo (falta de estrógenos), el estrés, una alimentación escasa en nutrientes, el Síndrome de Ovarios Poliquísticos, la falta de sueño de calidad, los disruptores hormonales o los trastornos tiroideos, entre otras.



¿QUIERES SABER MÁS?

Si quieres profundizar en tu fertilidad femenina, te recomendamos los siguientes libros:

- Tu fertilidad. El manual definitivo del control de la natalidad, el éxito en el embarazo y la salud reproductiva natural (de Toni Weschler).
- Cómo mejorar nuestro ciclo menstrual (de Lara Briden).
- Tu cerebro cuando tomas la píldora (de Sarah E. Hill).
- Manual introductorio a la ginecología natural (de Pabla Pérez San Martín).
- Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer (de Christiane Northrup).

Recuerda que también puedes escribirnos para resolver dudas a info@qhalikaybcn.com o a través del Instagram [@qhalikaybcn](https://www.instagram.com/qhalikaybcn).

¡Gracias por confiar en nuestro trabajo!



QHALI KAY
educación para el bienestar