

# CICLICIDAD FEMENINA

SALUD FEMENINA



QHAI KAY  
educación para el bienestar



# El baile cíclico

Para llegar a un entendimiento profundo sobre nosotras mismas es importante que cambiemos la manera como nos relacionamos con nuestro cuerpo de mujer. Y eso pasa por volver a conectar con nuestra esencia, explorar, reconocer y percibirnos desde una visión más amorosa, más saludable y más completa de lo que somos. Caminar así hacia una autogestión de la salud que sea integrativa y armónica con nuestra naturaleza y con nuestro entorno. Y aprovechar el canal de este maravilloso cuerpo femenino para abrirnos a entregar y a transitar la vida desde sus complejidades. La autoexploración, la observación y el autocuidado son los primeros pasos hacia ese aprendizaje.

## El ciclo menstrual

Menstruar no es necesariamente una cuestión de mujeres. Hay mujeres que no menstrúan y hay hombres que sí lo hacen. Para las personas que vivimos el ciclo menstrual es vital investigar y habitarlo durante nuestra etapa fértil.

El ciclo menstrual 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... Un fenómeno que tiene relación con todo nuestro cuerpo y una expresión de nuestro estado de salud.



# Un mundo masculino

Lo masculino se relaciona con la fuerza de arranque, la ejecución, la acción, la producción y la eyaculación. Lo femenino es sostén, proceso, amplitud, conexión, profundidad y energía mecedora.

La manera como tratamos y nos relacionamos con nuestro cuerpo ha ido evolucionando a lo largo de la historia. Muchos de nuestros complejos, nuestros dolores y nuestros deseos sobre el propio cuerpo están condicionados por la **energía imperante que usamos como sociedad para recorrer el mundo**. Esta energía actualmente es **esencialmente masculina**.

Nuestras ciudades, nuestros modos de aprendizaje, los alimentos que comemos, los métodos de crianza, el sistema de producción, el ritmo con el que vivimos, la concepción de la salud y de la muerte, el modo en que tratamos las enfermedades físicas. Todo está impregnado de una energía masculina que marca nuestra mirada y nuestro modo de hacer.

Es importante aclarar que cuando hablamos de energía masculina no nos referimos a los “hombres”. Y cuando hablamos de energía femenina no hablamos de “mujeres”. **Las energías masculinas y femeninas son universales, fuerzas creativas, internas y externas en todas las personas y en todo lo que está vivo.**



Así pues, lo **masculino** se relaciona con la fuerza de arranque, la ejecución, la acción, la producción y la eyaculación. Es el impulso que **nos ayuda a iniciar algo, a emprender**. Y la energía femenina es ciclo, sostén, proceso, amplitud y profundidad, conexión. Es una energía mecedora que **permite que las cosas se sostengan en el tiempo, se maternen y crezcan**. Ambas energías son necesarias para nuestro bienestar y el del mundo.



# Equilibrar las energías

Como personas y como sociedad tenemos la necesidad innata de reconectar lo femenino con lo masculino, lo interno con lo externo. Y para ello es importante que iniciemos un viaje hacia nuestra ciclicidad, reconociendo cada etapa y cada mujer que vive en nosotras. Reintegrar todas nuestras fases nos ayudará a desplegar los propios dones, habilidades y necesidades.

La ciclicidad está presente en todas las etapas de nuestra vida. Y también lo está en la naturaleza del mundo. Hay un baile cíclico en las estaciones, la luna o el día y la noche, que afectan simultáneamente a todas las personas, haciéndonos oscilar de un polo de apertura, donde la energía de exploración abunda, a un polo de recogimiento, donde deseamos el retiro y la calma.

## Menstruación y luna

Para el pueblo mapuche, la menstruación y el movimiento constante de la luna reciben la misma palabra: Küyentún. Como la luna, también las mujeres vivimos en una constante danza cósmica. Este elemento de la naturaleza actúa sobre nuestro cuerpo al igual que lo hace sobre las mareas o las cosechas. En esto tiene que ver la melatonina, una hormona que sincroniza nuestros ciclos con la luz a la que nos exponemos.

En el caso de las mujeres, la ciclicidad se hace más evidente durante la etapa fértil, a través del ciclo menstrual y el ciclo reproductivo.



# Los cuatro arquetipos

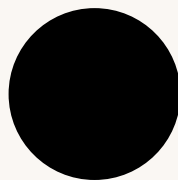
---

Para conectar con todas las fases que transitamos en el ciclo, podemos utilizar los arquetipos descritos por Miranda Gray (la doncella, la madre, la chamana y la anciana).



## La doncella

**Preovulación.** Dinamismo, brillantez, luz, júbilo, exuberancia, actividad, pureza, guerrera.



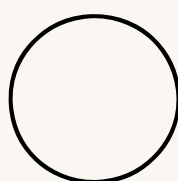
## La madre

**Ovulación.** Vida, compasión, amor, nutrir, criar, naturaleza, sustento, cuidado.



## La chamana

**Premenstruación.** Intuición, mundo interior, serpiente, magia, brujería, destrucción.



## La anciana

**Menstruación.** Oscuridad, útero, invierno, visión, sabiduría, universo, renovación, cueva, muerte.

Podemos ovular y menstruar alrededor de la luna nueva o la luna llena. Esto nos dará información sobre la dirección hacia la que emana nuestra creatividad (al interior o al exterior). Pero debemos considerar que los ciclos son siempre dinámicos y cambiantes.



# Preovulación

Etapa que inicia cuando finaliza nuestro sangrado, también conocida como fase folicular. Comienza cuando unos pocos folículos entran en los días finales de su camino hacia la ovulación. Los folículos son unas pequeñas bolsas que contienen al óvulo inmaduro.

En esta fase segregamos estrógeno, la hormona "feliz" que estimula la lívido y el estado de ánimo porque aumenta los neurotransmisores serotonina (que promueve sentimientos de bienestar) y dopamina (relacionada con la motivación y el placer). El estrógeno prolifera la creación de nuevas células y el crecimiento de los tejidos y afecta a las mamas, los huesos, el sistema cardiovascular, la piel, el metabolismo, el cerebro...

## La doncella

Representa el renacimiento de nuestra fuerza interior que empuja para salir, materializarse y relacionarse con el entorno. Es una fase de apertura, donde, después de haber pasado unos días desechando y eliminando lo que no necesitábamos en nuestra vida y en nuestro cuerpo, nos sentimos libres, vitales, ligeras, dinámicas y juguetonas. Tenemos más activa nuestra parte racional y analítica y podemos llevar a cabo las ideas que se han gestado durante la fase menstrual. Es una energía iniciadora. Un momento de expresión y regeneración. Nos volvemos mentalmente más fuertes y los pensamientos son claros.

 **Luna creciente**

 **Primavera**

 **Emprender**

Habitar demasiado a la doncella puede hacer que nos estanquemos mucho en el mundo material y gocemos de pocos espacios para la introspección.



# Ovulación

Los niveles de estrógeno continuarán subiendo y esto provocará una brusca secreción de la hormona luteinizante, que permitirá romper la pared del folículo y **liberar el óvulo**. En ese momento, podremos llegar a sentir una pequeña punzada, tener un sangrado leve o un dolor en uno o ambos lados de la pelvis, pero es un proceso que dura apenas unos minutos.

Durante la ovulación, con el aumento del estrógeno, **incrementa también nuestra temperatura corporal**. Esto provoca que tengamos más ganas de tener relaciones sexuales y estemos más activas, en una búsqueda constante e inconsciente de relación con el mundo exterior.

## La madre

---

Es una fase en la que el cuerpo siente que se prepara para ser madre y experimenta **mayor empatía y cercanía con su entorno**. Podemos comunicarnos más y mejor, desde la **comprensión, el amor y la compasión**. El foco de nuestra vida está en los demás y en aquello que podemos ofrecerles. El amor y el afecto son nuestros compañeros en esta etapa y nos sentimos **conectadas a todo lo natural**.

Estamos más dispuestas a tener relaciones sexuales y detectamos con mayor facilidad aquellas personas que nos atraen. Sentimos fuertes **impulsos de seducción** y nos sentimos bellas y radiantes.

 **Luna llena**

 **Verano**

 **Sostener**

Vivir de manera permanente en esta etapa puede llevarnos a una actitud pasiva con lo propio, volcada en los demás y sin ambición en lo personal y profesional.



# Premenstruación

En esta etapa, el endometrio empieza a expandirse y a rellenarse de nutrientes esperando recibir al óvulo. Nuestro cuerpo empieza a **retener más líquidos y a ganar peso**. La temperatura corporal se mantiene alta y empezamos a segregar **progesterona**, una hormona contraria a los estrógenos, que baja nuestros niveles de actividad y hace que **el cuerpo se ralentice**. Su trabajo más importante es sostener y nutrir una gestación, pero también cumple otras funciones: calma el sistema nervioso, previene del cáncer de mama, estimula la glándula tiroidea, reduce la inflamación, desarrolla los músculos, promueve un mejor sueño, protege contra enfermedades del corazón, facilita lidiar con el estrés, es beneficiosa para el estado de ánimo y el metabolismo, ....

## La chamana

Es una etapa de introspección, de retirada progresiva al mundo interior. La chamana es la que **pone límites**, se encuentra con su propia verdad y revisa su vida. Deja de dar a los demás y se centra en sus propias necesidades. Ante las exigencias ajenas, puede mostrarse brusca e inflexible. Disminuye nuestra capacidad de concentración y los volvemos **más intuitivos**.

Si durante el resto del ciclo hemos permanecido desconectadas de nuestra naturaleza, puede presentarse una energía **irascible, llena de rabia**, que no ha sido capaz de escucharse durante el resto de etapas y que ahora se siente frustrada cuando se mira.

 **Luna menguante**

 **Otoño**

 **Revisar**

Si no atendemos y expresamos su energía, sentiremos que durante el resto del ciclo podemos experimentar agresividad o rabia sin causas aparentes.





# Menstruación

La menstruación es más que sangre: supone la expulsión de una parte del endometrio, la capa que reviste el útero para acoger a un posible feto. Contiene también hormonas, minerales esenciales, moco cervical, secreciones vaginales... Si nuestro folículo había estado sano y produjo suficiente progesterona, la expulsión del endometrio será suave, fácil y casi indolora.

Si el útero está contraído (por tensión, estrés, falta de movilidad...), las contracciones para abrir el cérvix, o cuello de útero, serán fuertes y dolorosas. Los orgasmos, la danza, los movimientos pélvicos, la conexión con nuestro ciclo menstrual o la liberación de estrés aliviarán este dolor.

## La anciana

Fase para desprendernos y soltar. Una etapa de introspección, mundo interior, retiro y recogida de la energía. Un estado muy poco racional, donde nos sentimos conectadas con la naturaleza y tenemos necesidad de trascender. Nos parimos de nuevo a nosotras mismas, soltando lo viejo para dar paso a lo nuevo.

Es un punto de inflexión, un momento crucial donde acaba de finalizar un ciclo y damos paso a uno nuevo. Sentimos necesidad de dormir, descansar. Es la gran etapa de sabiduría interior. La sexualidad la vivimos desde la espiritualidad, como una expresión de amor intenso.

 **Luna nueva**

 **Invierno**

 **Soltar**

Vivir siempre en la anciana nos hará perder el contacto con la realidad del mundo exterior y no dispondremos de la energía necesaria para iniciar nuevos retos.



# Somos todas las fases

Es importante comprender que somos las cuatro fases, aunque socialmente nos aprueben más durante las fases de la doncella o la madre porque somos más productivas para las demás personas.

La saludable alternancia se encuentra en transitar el ciclo desde la armonía, observando cómo nos sentimos para vivir las distintas fases más intensamente y aprovechar así su potencial.

Una manera de tomar conciencia de ellas es registrando nuestro ciclo en un calendario menstrual. Este instrumento nos permite recoger toda la información de nuestro cuerpo y analizarla en relación al momento en que nos encontramos.

## Para profundizar...

---

Si te apetece saber más sobre el tema, te recomendamos ojear la siguiente **bibliografía**:

- Luna Roja, de Miranda Gray
- Viaje al ciclo menstrual, de Anna Salvia Ribera
- Manual introductorio a la ginecología natural, de Pabla Pérez San Martín
- El baile de la vida en las mujeres, de Anna Salvia Ribera y Agnès Mateu Fernández
- El despertar de la energía femenina, de Miranda Gray
- Mujeres que corren con los lobos, de Clarissa Pinkola Estés

También puedes escribirnos a [info@qhalikaybcn.com](mailto:info@qhalikaybcn.com) si deseas recibir más contenido, acompañamiento o formación específica en salud femenina integral.



# GRACIAS POR LA CONFIANZA

 @QHAIKAYBCN



QHAI KAY  
educación para el bienestar