

Artículo original de la *Revista Athanor* publicado en el número 69.

[www.athanor.es](http://www.athanor.es)

# EL REDESCUBRIMIENTO DE LA MENSTRUACIÓN Y SUS DONES

por MMar Jiménez\*

*Antiguamente la menstruación era un don a partir del cual la mujer generaba vida (física o psíquica). La sincronización entre el ciclo femenino y la órbita de la Luna alrededor de la Tierra revelaba el vínculo que une la menstruación con los grandes ciclos de la vida y el Universo. Esto hacía que nuestro cuerpo y nuestras reglas fueran sagrados. Hoy, sin embargo, en nuestra civilización tecnológica, el aspecto sagrado de la menstruación ha dado paso al estigma, la incompreensión, la infravaloración, la alteración de nuestro sistema endocrino (anticoncepción hormonal) y recientemente el aniquilamiento de la regla (nueva píldora que reduce la regla a 4 anuales). Hemos pasado del todo a la nada. Una excelente forma de volver a recuperar nuestro poder es redescubrir, comprender, desestigmatizar y utilizar los verdaderos dones de la menstruación.*

Las mujeres occidentales del siglo XXI somos modernas, independientes, tenemos estudios y hemos conquistado el mundo externo, pero nos hemos desconectado del mundo interno: de nuestros cuerpos, nuestra esencia y de la Tierra. El avance de la mujer de las últimas décadas ha sido meramente intelectual, con la invasión femenina del espacio tradicionalmente masculino. Pero por el camino hemos dejado la comprensión intuitiva y espiritual de nuestra naturaleza. Hemos cedido a la sociedad dominante y a la medicina toda nuestra naturaleza y nuestros cuerpos: menstruación (píldora y otros fármacos), parto (excesivo intervencionismo y cesáreas), alimentación y cuidado de nuestros hijos (biberón, guardería desde los 0 meses, crianza sin vínculo) y menopausia (terapia hormonal). De hecho, ser mujer se ha convertido en una *enfermedad* muy rentable para los laboratorios que quieren tratar todos los procesos naturales femeninos con medicamentos.

## REIVINDICANDO LA MENSTRUACIÓN

Nuestra sociedad solo subraya lo patológico de la menstruación: dolor, debilidad, estorbo, etc. Y por tan-

Millones de mujeres están conectadas con la industria farmacéutica y no con el ciclo lunar y ellas mismas. Y pagando dinero y salud por ello. ¿Es eso liberación o una nueva forma de esclavitud?

to lo que pretende es ocultar o manipular el estigma de sangrar. Aparte de la violencia y el miedo, nada ha sido tan eficaz para relegar a las mujeres a un lugar secundario como la degradación del ciclo menstrual. Y el tabú asociado al ciclo menstrual sigue hoy más vigente que nunca; por eso ahora nos ofrecen píldoras para exterminarla. Total, ¿para qué sirve? ¿No es solo un sangrado intrascendente e inconveniente? No, no lo es.

La gran verdad oculta es que la menstruación es muchísimo más que una manifestación física: es una fuente de creatividad, intuición, espiritualidad y conociemien-

to interior. Es por tanto una fuente de poder femenino. 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 la sangre es precisamente lo que liga a las mujeres a la Naturaleza y lo que nos recuerda nuestra propia condición humana y divina. En la antigüedad, a través de este *estado alterado de conciencia* de la menstruación, las chamanas, curanderas y sacerdotisas aportaron a su comunidad su claridad y conexión con el mundo espiritual.

La regla es un prodigio biológico muy beneficioso para el cuerpo femenino. Dos importantes e influyentes estudiosas del tema son la famosa ginecóloga holística Dra. Northrup, autora del libro *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer*, y Miranda Gray, autora de *Luna roja: los dones del ciclo menstrual*.

**A nivel físico**, la ciencia está descubriendo que los efectos son más y mejores de lo que se creía. Por ejemplo, actúa como un sistema de autolimpieza mensual, protegiendo el aparato genital femenino, reforzando las defensas del organismo gracias a los estrógenos naturales, etc.

**A nivel psicológico**, la menstruación tiene un importante papel en la forma en que procesamos información, en la creatividad y en la conexión con nuestro inconsciente. Está muy documentada la estrecha relación entre el psiquismo de la mujer y el funcionamiento de los ovarios a través de las hormonas.

## LAS FASES MENSTRUALES

Podemos hablar de 2 grandes fases menstruales:

La **fase folicular** tiene lugar en el momento de la ovulación. Esta representa la creatividad en su estado máximo, una energía extrovertida y social. Las mujeres en esta fase somos fértiles en todos los sentidos y es una muy buena época para iniciar nuevos proyectos. Además, el aumento del nivel de estrógeno que conlleva la ovulación se ha relacionado con un aumento de la actividad del hemisferio cerebral izquierdo (fluidez verbal, pensamiento lógico) y una disminución en el derecho. En muchas mujeres el deseo sexual está en

La menstruación es una fuente de creatividad, intuición, espiritualidad y conocimiento interior. Es por tanto una fuente de poder femenino.



su apogeo a mitad del ciclo y nuestro cuerpo secreta en el aire hormonas que se asocian al atractivo sexual. Nuestra sociedad de la acción acepta y aplaude esta fase y estas actitudes de la mujer.

Por el contrario no se muestra tan condescendiente ni comprensiva con la **fase lútea**, desde después de la ovulación hasta el comienzo de la menstruación, que representa un periodo de evaluación y reflexión que invita a reducir el ritmo, descansar y alejarnos de nuestros quehaceres diarios, algo socialmente mal visto. En esta fase 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. Los sueños son más frecuentes y más gráficos durante las fases premenstrual y menstrual porque hay más acceso al inconsciente. Y 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. 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. Nuestra sociedad juzga malas e improductivas la energía, emociones e introspección premenstruales porque son incoherentes con



el ritmo frenético imperante (que favorece el no pensar y el vivir sin consciencia, arrastrados por la masa). En cambio, en muchas culturas antiguas se respetaba muchísimo la capacidad para profetizar y comunicarse con los espíritus en esta fase. Por ejemplo 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.

Este es, a grandes rasgos, el potencial que nos ofrece la menstruación si estamos atentas a escucharla y respetarla, pero realmente podríamos ampliar estas fases a cuatro y concretar más el tipo de energía asociada añadiendo a una vieja compañera del ciclo menstrual: **la Luna**. 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' y 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 y otras fiestas islámicas o judías también dependen de la luna llena. Nuestro ciclo biológico y psíquico también va paralelo a las fases de la Luna y este vínculo está documentado científicamente en numerosos estudios. Los índices más elevados de concepción y de



La información menstrual es reflexiva e intuitiva y nos la transmiten los sueños, las emociones y los anhelos. Cuando bloqueamos continuamente esta información, esta vuelve en forma de síndrome premenstrual.

ovulación se producen durante la luna llena o el día anterior, y disminuyen durante la luna nueva, que es cuando a muchas mujeres les viene la menstruación.

Por otro lado, **la luz** también tiene su relación con el ciclo menstrual. Vivir bajo luz artificial gran parte del tiempo puede afectar a la regularidad del ciclo y llevar a sufrir síndrome premenstrual (SPM). En muchas mujeres el SPM empeora en otoño, cuando los días se acortan. De hecho, muchos síntomas del SPM son los mismos que los del trastorno afectivo estacional (TAE) y esta relación entre SPM y TAE es un ejemplo de cómo la sabiduría femenina está conectada también con las estaciones.

Combinando ahora la Luna y las estaciones con las energías del ciclo menstrual anteriormente descritas tenemos **4 arquetipos femeninos** presentes en las leyendas, mitología y cuentos populares: la doncella (luna creciente, primavera, preovulación, dinamismo), la madre (luna llena, verano, ovulación, amor), la hechicera (luna menguante, otoño, premenstruación, creatividad) y la bruja (luna nueva, invierno, menstruación, sabiduría). Miranda Gray y otras autoras detallan en sus libros el significado de estos arquetipos.

## CÓMO ALIVIAR LOS TRASTORNOS MENSTRUALES

La información menstrual es reflexiva e intuitiva y nos la transmiten los sueños, las emociones y los anhelos. Cuando bloqueamos continuamente esta información, esta vuelve en forma de **síndrome premenstrual (SPM)**. Que más del 60% de las mujeres sufran SPM es una consecuencia de no respetar nuestro cuerpo y su necesidad de subir y bajar como las mareas. El SPM es el precio de intentar domesticar y esconder nuestras necesidades e ir contra natura.

La medicina actual nos ofrece un arsenal de productos para el SPM: anticonceptivos hormonales, analgésicos, antidepresivos, etc., pero ninguno de ellos nos cura; tan solo reprimen y retienen los trastornos. 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.

La dieta actual de **alimentos** refinados favorece el desequilibrio hormonal a todos los niveles y es el camino para muchos problemas femeninos. La Dra. Northrup recomienda eliminar lácteos, hidratos de carbono refinados, sal, cafeína, alcohol y carne roja, y apostar por los cereales integrales, legumbres, verduras, frutas y ácidos grasos omega 3.

Existe una larga lista de **remedios naturales** para aliviar los trastornos menstruales; de hecho cada tradición y disciplina terapéutica tiene los suyos. Algunos son: complementos alimenticios (germen de trigo, levadura de cerveza, vitamina B6, magnesio), fitoterapia (infusiones con diversas plantas antiespasmódicas y analgésicas), hidroterapia (baños de asiento calientes y fríos en la zona, baño caliente general con aceites esenciales de efecto calmante), cataplasmas con diferentes ingredientes, calor local, masajes, osteopatía, reflexología, shiatsu, acupuntura, remedios homeopáticos, flores de Bach u otros elixires florales y diferentes posturas de yoga que favorecen la elasticidad del útero.

## RECONCILIARSE CON LA MENSTRUACIÓN

A pesar de los remedios apuntados, lo más eficaz a largo plazo es volvernos a reconciliar con la menstruación y respetar sus mensajes. Para ello podemos empezar elaborando un **diagrama lunar**, que es simplemente un registro diario de nuestro día del ciclo, fase lunar, sueños y estado de ánimo. Cuando lo hayamos hecho varios meses (para poder comparar y observar coincidencias), debemos reflexionar sobre la información que aparece y el tipo de energía asociada a cada momento del ciclo, y después comprometernos a obedecerla y aplicarla.

¿Es compatible la vivencia de una menstruación positiva, útil y sagrada con el uso masivo de la píldora anticonceptiva u otros preparados hormonales sintéticos? La respuesta es **no**.

La mayoría de nosotras debemos empezar de cero con este *tratado de paz* menstrual, pero las actuales niñas y adolescentes lo tendrán más fácil si las madres/padres conseguimos transmitirles una 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, hemos delegado este rol en la escuela/sociedad, que ofrece solo una información anatómica y desenfocada de la sexualidad humana y de la menstruación exenta de cualquier tipo de espiritualidad y sacralidad. Las altísimas cifras de embarazos no deseados y abortos en adolescentes son una muestra evidente de que no existe conocimiento profundo sobre nuestros cuerpos, ni concepto de responsabilidad personal y trascendencia de nuestros actos.

Pero las madres y familias todavía podemos adentrar a nuestras hijas en la sabiduría ancestral y en una mayor conciencia sobre sus cuerpos y sus vidas recuperando los **ritos de transición** de una etapa a otra. Especialmente importante es el paso de la niñez a la pubertad, porque las



experiencias de la primera regla quedan grabadas para siempre en la psique e influyen en cómo las jóvenes experimentarán los periodos en el futuro. Ejemplos de ritos serían: un viaje o excursión a un lugar que simbolice el paso de un punto de maduración a otro, un regalo especial de tránsito, algún objeto realizado por la madre, etc.

Las colonas y pioneras norteamericanas tejían una colcha *patchwork* como un álbum para registrar los acontecimientos familiares: nacimientos, pubertad, bodas, menopausia..., y esta pasaba de generación en generación.

También es verdad que aunque las familias nos esforcemos en resaltar los aspectos positivos de la menstruación los referentes femeninos que la sociedad y los medios de comunicación ofrecen a los adolescentes suelen ser pésimos y reflejan solo las expectativas y percepciones de un tipo determinado de hombres. Una de las próximas revoluciones sociales será difundir arquetipos que reconozcan la verdadera naturaleza femenina, que nos guíen hacia nuestra espiritualidad innata y no solamente hacia una fachada hueca de siliconas, dieta, estética y consumo.

## DESAFIANDO AL 'STATU QUO'

El despertar de la verdadera energía de la menstruación no solo afecta a nuestra intimidad personal sino que tiene importantes implicaciones sociales e incluso económicas. ¿Es compatible la vivencia de una menstruación positiva, útil y sagrada con el uso masivo de la píldora anticonceptiva u otros preparados hormonales sintéticos? La respuesta es **no**, porque estos no respetan

Existe una larga lista de remedios naturales para aliviar los trastornos menstruales. Pero lo más eficaz a largo plazo es volvernos a reconciliar con la menstruación y respetar sus mensajes.

nuestra naturaleza cíclica y nos *roban* la valiosa información de nuestro inconsciente.

La **píldora** no es ni imprescindible, ni la panacea, ni inofensiva. Hace creer a nuestro cuerpo que existe un embarazo alterando nuestro sensible sistema endocrino y esto tiene numerosos efectos secundarios físicos que afectan al conjunto del organismo; algunos de estos efectos son de gravedad (problemas cardiovasculares, hipertensión, debilidad del sistema inmunitario, depresión, cánceres, etc.). Y por supuesto, a nivel psíquico, estos preparados nos han desvinculado totalmente de la sabiduría femenina al impedir la comunicación interna entre nuestras hormonas, útero y ovarios.

Millones de mujeres están conectadas con la industria farmacéutica y no con el ciclo lunar y ellas mismas. Y pagando dinero y salud por ello. ¿Es eso liberación o una nueva forma de esclavitud? Criticar la píldora no significa ser antifeminista sino anti una concepción incompleta y falsa de las mujeres.





Afortunadamente *hay vida más allá de la píldora* y **existen otros métodos anticonceptivos** respetuosos con el ciclo femenino, eficaces y que aumentan el nivel de conocimiento del propio cuerpo. Además, la tecnología también ha llegado a la anticoncepción natural y venden dispositivos con microordenadores que almacenan los datos e indican claramente el estado de fertilidad. 'Bioself' (temperatura basal + método Ogino) y 'Persona' (análisis de dos hormonas en orina) son dos ejemplos.

Y, por supuesto, no podríamos abordar el tema de la menstruación sin hablar de los **tampones** convencionales, que la sociedad y la industria nos ofrecen como otra salvación para no ver ni estar en contacto con nuestra *impura* sangre. De la información que ha circulado los últimos años sobre los peligros de los tampones convencionales, el contenido en amianto se desmintió, pero no la presencia de dioxinas y rayón. Y existen numerosas evidencias de que los problemas relacionados con ellos no son ni anecdóticos, ni de poca gravedad ni inevitables. Ambas sustancias, además de ser muy contaminantes para el planeta, están relacionadas con diferentes enfermedades como endometriosis, esterilidad, deficiencias en el sistema inmunológico, diversos cánceres y el famoso síndrome del *shock* tóxico, que sólo en EE UU afectó en los años 80 a más de 60.000 mujeres, de las que 38 murieron. Es verdad que no existe consenso a nivel científico sobre las dioxinas, que el rastro de ellas en los tampones es poco significativo y que estos no se ingieren, pero ¿quién nos asegura su inocuidad cuando la vagina es la zona más porosa y absorbente del cuerpo y una mujer puede llegar a usar más de 10.000 tampones en su vida fértil? Nadie. No existen estudios a largo plazo sobre este tema.

Como en el caso de la anticoncepción hormonal, **también existen alternativas verdes a los tampones comunes**, pero apenas se difunden y todavía no son de uso mayoritario. Existen tampones ecológicos (de algodón 100% y no blanqueados), las esponjas marinas (Sea Pearls) y la copa menstrual (Moon Cup o Diva Cup), que es de silicona no alergénica y se adapta de forma perfecta a las paredes vaginales. No contiene sustancias absorbentes ni desodorantes ni blanqueadores y no absorbe las defensas naturales ni deja fibras en la pared vaginal. Es reutilizable, dura años y por tanto representa lo más económico y ecológico de este mercado femenino. Además nos obliga a ver el brillo de nuestra sangre menstrual al vaciarla y lavarla. No la esconde.

Como conclusión final expresar que para que toda revolución triunfe primero ha de ser interna. Ya es hora de continuar con la liberación femenina, enmendar lo que corresponda y recuperar lo perdido. La reconciliación de las mujeres con nuestra verdadera naturaleza es imprescindible en los actuales tiempos de cambio, porque Gaia y las mujeres estamos unidas. La sangre menstrual es el mensajero de los grandes ciclos del Universo y la portadora de información emocional, intelectual y espiritual vital para nosotras y nuestra sociedad. Ha llegado la hora de honrarla y no despreciarla. La Diosa ha regresado...

*\*MMar Jiménez es socióloga holística y creadora del blog [www.eldedoennallaga.com](http://www.eldedoennallaga.com)*

