

# MANUAL DE GINECOLOGIA NATURAL & AUTÔNOMA



## MANUAL DE GINECOLOGIA NATURAL & AUTÔNOMA

Impresso por: KARU – Coletivo Autônomo Rural e Urbano & Anarko-Ideais

Maio, 2018

Email:

[karusocioambiental@riseup.net](mailto:karusocioambiental@riseup.net)

Sites e páginas:

<http://karusocioambiental.wixsite.com/karu>

<https://www.facebook.com/coletivokaru/>

<https://www.facebook.com/anarkoideais/>

<http://anarko-ideais.blogspot.com.br/>

Grupos:

<https://www.facebook.com/groups/karusocioambiental/>

<https://chat.whatsapp.com/1vxkl036hKc7VGeD46NWOK>

Este livreto foi impresso e distribuído por grupos organizados de anarquistas revolucionários. Para mais material fale conosco.

Para mais revolução organize-se e lute.

Traducción al español enero 2019.

Email:

[alalibertad@riseup.net](mailto:alalibertad@riseup.net)

# Introducción

Nosotras, mujeres, vivimos en una cultura que intenta podarnos de varias maneras, impidiéndonos ser completas y libres. Han sido varias las generaciones de mujeres que fueron llevadas lejos del camino que otras trazamos. El racismo, el machismo e la lgtbfobia tienen marcado el cuerpo, la mente y la vida de muchas de nosotras. Negando un cuerpo no blanco, principalmente el de la mujer negra e indígena, marginalizando sus vivencias, sabidurías e experiencias. Muchas de nosotras acaban alejándose de nuestros cuerpos y de la sabiduría que ellos cargan en cada curva, línea de expresión, olor o dolor. Esa misma cultura quiere que olvidemos nuestras herencias y que seamos un engranaje de ese sistema. Nacemos en un lugar hostil. Nuestro placer fue dado a otros, nuestras decisiones, nuestra belleza, nuestra vida. Más resistimos. Somos muchas Rosas, Margaritas, Acacias, Jazmines. Somos flores. Pero también podemos ser hierbas dañinas al nacer en los suelos más hostiles, listas para incomodar.

En la sabiduría ancestral reside nuestra fuerza. Es por medio del rescate de nuestro antepasado que podemos re-existir y reinventar formas de ser mujer. Son esos saberes pasados de generación a generación, por boca de mujeres, letras de mujeres, arte de mujeres, cuerpos de mujeres, sangre de mujeres que nos devuelven la vida autónoma, insumisa y placentera, la vida mujer. Nuestro cuerpo es transgresión, nuestra mente es magia, nuestra vida es revolución. ¡Entonces, escoger otro camino es un imperativo a la sobrevivencia! Nos reconectamos con los saberes tradicionales y ancestrales, para nosotras mujeres marginales e una actitud en busca de una vida plena e verdadera. En muchas culturas del pasado la mujer era vista como un ser sagrado que guardaba en sus entrañas gran sabiduría, era objeto de culto, era venerada y respetada.

Hoy, a pesar de la cultura patriarcal estar esparcida por casi todo el planeta, aún existen pueblos que resisten y preservan en sus prácticas culturales el respeto a la mujer. Muchos estudios sobre la naturaleza cíclica de la mujer y sobre su existencia sagrada tienen como referencia las culturas europeas de la antigüedad. De hecho hay mucha riqueza en esas historias, pero siendo este libreto esencialmente bahiano (tiene que tener dendê) no necesitamos ir tan lejos para buscar rastros de mujeres sagradas. Aquí mismo en nuestra tierra tupinagô, encontramos muchas tradiciones preservadas en la tradición oral, sea en las comunidades de terreiros, en los quilombos rurales y urbanos y también en las aldeas indígenas que continúan resistiendo. Necesitamos valorizar y vivenciar esos aprendizajes.

Comprender la naturaleza femenina como sagrado es por tanto rescatar nuestra propia historia. Aquí intentamos rescatar algunas prácticas que nos reconecte con la sabiduría de esas mujeres, que con certeza aprendieron con sus antepasadas. Y así, aprendiendo y enseñando, mantenemos vivo ese conocimiento e nuestra vida libre, nuestra vida mujer.

Este manual también puede ser utilizado por mujeres que no menstrúan, mujeres trans, mujeres que usan anticonceptivos y hasta hombres.

## Sobre el manual

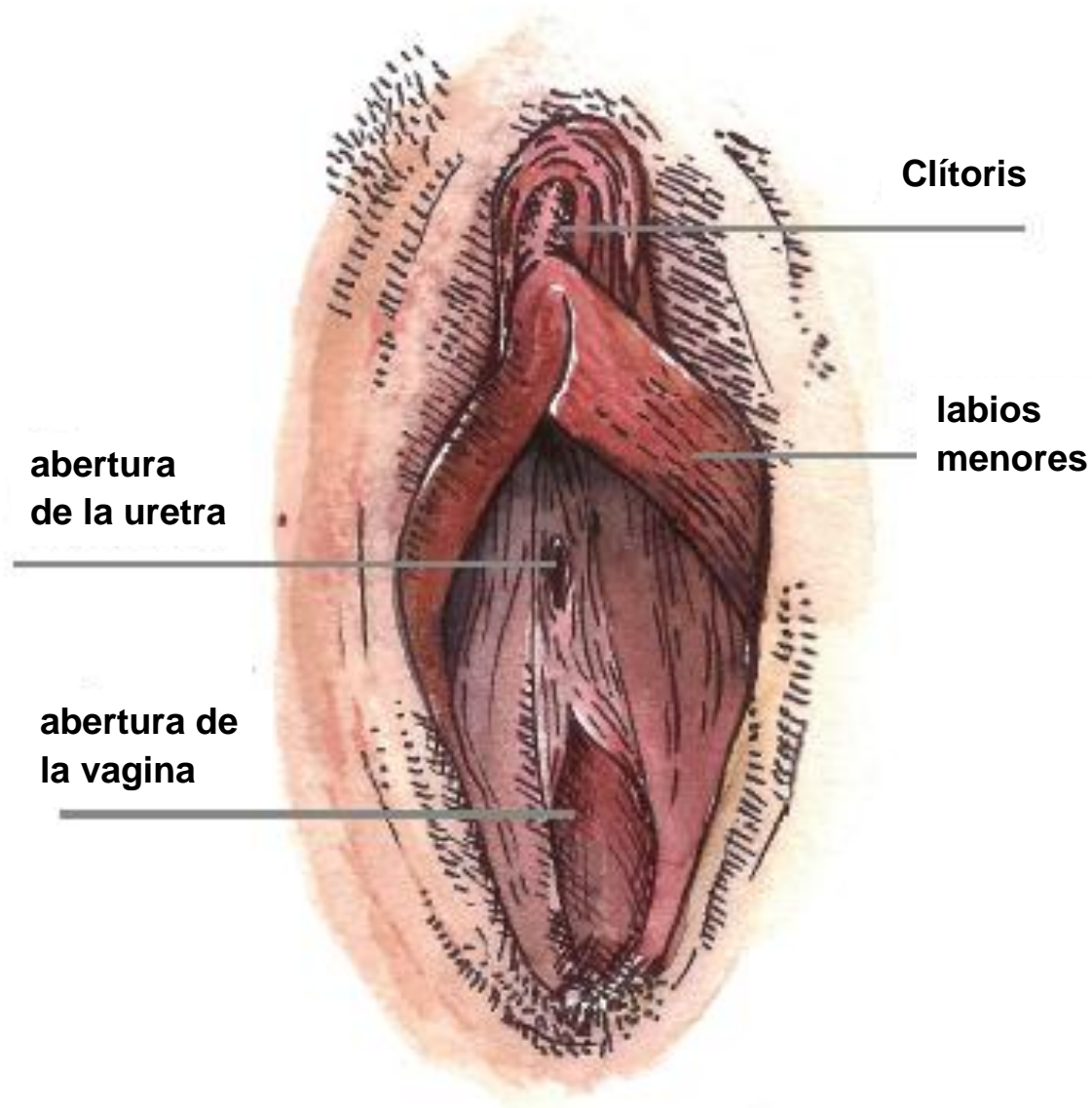
Este manual fue organizado por 4 mujeres llenas de dandê, Jaqueline de Almeida, Laís Souza, Luna Flôres y Máira Cohelo, con la colaboración directa de Nanda Tanara y Cibele Ferreira, que con sus ojos atentos y sus saberes construidos en la experiencia contribuyeron mucho en el enriquecimiento de este manual. Él es el fruto de un largo proceso de búsqueda de una nueva forma de interactuar con nuestros cuerpos e nuestra interioridad. Ese camino involucró investigaciones, charlas, encuentro, sueños, experimentaciones y fueron varias las fuentes de las que bebimos. Tenemos como objetivo compilar varias formas de promover un cuidado natural y verdadero para nosotras, un cuidado que está más allá de la mercantilización de la salud y del bienestar. Esa agenda es la síntesis de algunas investigaciones que no finalizan aquí, esperamos que ella sea semilla de autonomía y auto cuidado en la vida de muchas mujeres. Cada información contenida aquí fue fruto de mucho trabajo, no aprendemos nada de la noche al día, no tiene recetas instantáneas, pero si caminos posibles. Siendo así, sienta el deseo de continuar buscando aprender más sobre sí, sobre todo porque usted es única y en su cuerpo están todos los secretos.

¡Mírese, tóquese, cuídese, ámese!





# ANATOMIA EXTERNA





“Salve a todas as mulheres que vieram antes de nós

A todas erveiras

Curandeiras

Parteiras

Sacerdotisas

Deusas

Mães e avós.

Seguiremos a trilha de sangue e folhas deixada por vós

Senhoras da sabedoria milenar.

Negras, Índias

Mulheres bibliotecas

Que guardam no envelhe-ser da pele

Os aprendizados da vida.

E que nos doam

Em forma de chá

De ditado

De prece

De cuidado

Tudo quanto receberam das que te antecederam.

Sabemos que nossa sina é sangrar

E isso não nos mata

Somos mulheres lua vermelha

E nos reinventamos a cada mês

No jorrar de nosso rubro sangue.

Seguiremos como nos foi ensinado

Marcando o caminho com sangue e folhas

Para as que vierem depois de nós

Não se percam...”

*Lainha*



# SOMOS CÍCLICAS

Muchas culturas antiguas eran matriarcales, o sea, sociedades en que la mujer tenía un papel importante en la organización de la sociedad. En otras culturas (africanas o indígenas) el ser era entendido en su totalidad, estando interconectado con todos los seres del cosmos. Así se percibe una fuerte unión entre los ciclos de la naturaleza: el trayecto de la órbita de la Luna alrededor de la Tierra, la mutación de las estaciones del año, el cambio de las mareas y el ciclo menstrual de las mujeres.

Con el desenvolvimiento de las sociedades patriarcales y racistas (sabemos que el patriarcado anda lado a lado con el racismo, pues es una ofensiva a los valores centrales de la cultura africana), la mujer y la naturaleza pasaron a ser objetivo constante de control y domesticación. De ellas fueron retiradas la vida pulsante y libre, para en su lugar desarrollar modelos de vida automatizados, mecanizados y manipulables.

No obstante, a partir de la observación de nuestro cuerpo podemos notar que armonizamos con la naturaleza. Poseemos una energía que se transmuta, así como el ciclo lunar (creciente, llena, menguante y nueva) y las estaciones del año (primavera, verano, otoño, invierno). Seguimos el flujo natural de vida-muerte-vida a lo largo de las fases del ciclo. En todas ellas respondemos a una serie de acontecimientos químicos que ocurren dentro de nuestro cuerpo.

## EL CICLO LUNAR



El aspecto de la luna se modifica diariamente. Pero eso se debe a la posición relativa de la Luna, la Tierra y el Sol. Cada día el sol ilumina la Luna desde un ángulo diferente, a medida que ella se desplaza alrededor a la Tierra. Un ciclo completo

lleva 29 días y medio y se llama mes lunar, lunación, revolución sinódica o periodo sinódico de la Luna.

El ciclo lunar influencia mares, las savias de las plantas y, de la misma forma nuestros fluidos corporales. La mujer en muchas ocasiones está asociada a la luna. Desde la antigua Babilonia tres era un número sagrado que simbolizaba el inicio, medio, fin/nacimiento, crecimiento, muerte/ infancia, adultez, vejez/ cuerpo, mente, espíritu/padre, madre, hijo.

La Luna Nueva es el inicio del ciclo, cuando ella está alineada entre el Sol y la Tierra no la vemos en el cielo. Es el momento indicado para el inicio de rituales de algo nuevo o cambios en su vida. Las personas suelen recogerse física y



psicológicamente. A pesar de ser una fase de introspección la Luna Nueva representa el período ideal para dar inicio a todo lo que es nuevo en nuestra vida.



Cerca de siete días y medio después la Luna llega a la fase creciente. Cada día la luminosidad lunar aumenta y su fase se torna más visible. Esa fase representa un período de bastante movimiento en el que las cosas se aceleran, pero aún no han alcanzado forma. Tiempo de hacernos cambios necesarios. El patrón que predomina en la Luna Creciente es el que progresará durante todo el ciclo lunar.



La Luna Llena está en oposición al Sol en relación a la Tierra y toda la parte iluminada es vista. Esta Luna marca a las personas más sensibles e inquietas y es conocida como la fase de las realizaciones y desbordamientos. Nuestros planes alcanzarán un nivel máximo de potencialidad. Estamos más receptivas y las sensaciones se agudizan.



La Luna Menguante es el momento en el que ella se torna menos vivible. Período ideal para soltar situaciones insatisfactorias porque estamos menos afligidas por ellas. No insista en asuntos o proyectos que no llegaron hasta ahora. Óptimo para recoger energía y librarse de aquello que no necesita más.

## EL CICLO MENSTRUAL



### Período menstrual

El ciclo se inicia en este período en el que hay un desprendimiento del endometrio (membrana celular que recubre el útero). Nuestro útero está más grande, nuestro cuello del útero más bajo y por el canal vaginal escurre la sangre. Estamos regidas por la energía de la luna nueva, momento de ir abajo, adentro y de limpieza física y emocional. De esa forma es importante (en la medida de lo posible) recogerse, pues estamos en un proceso físico desgastante y con menos disposición para trabajos que exijan grande esfuerzo físico o mental. Hay también una gran tendencia a la irritación. Las energías del invierno en el cuerpo de la mujer están ligadas a la sobrevivencia, asumiendo una postura más racional y lógica. Es un momento favorable al reconocimiento y de atención a nuestro lado más instintivo.



## Post-menstruación

(fase folicular)

Aproximadamente hasta el 14<sup>o</sup> día después de la menstruación es el momento de florecer. La mujer tiene más creatividad, disposición y función mental más aguda. Después de la menstruación nuestro cerebro estimula la producción de una hormona llamada folículo estimulante, que es producida por la glándula hipófisis. Ella tiene la función de producir un folículo que en el futuro se transformará en un óvulo. Los niveles de estrógeno están más elevados, favoreciendo la renovación del endometrio. Esa renovación representa en nosotras la energía de la primavera.

También estamos regidas por la influencia de la luna creciente, momento de expansión y renacimiento. En los primeros días el moco cervical puede estar más cremoso y opaco. Pero también es muy común que no haya moco, dejando la vagina más seca. El cuello del útero queda más alto, cerrado y con una textura más dura.

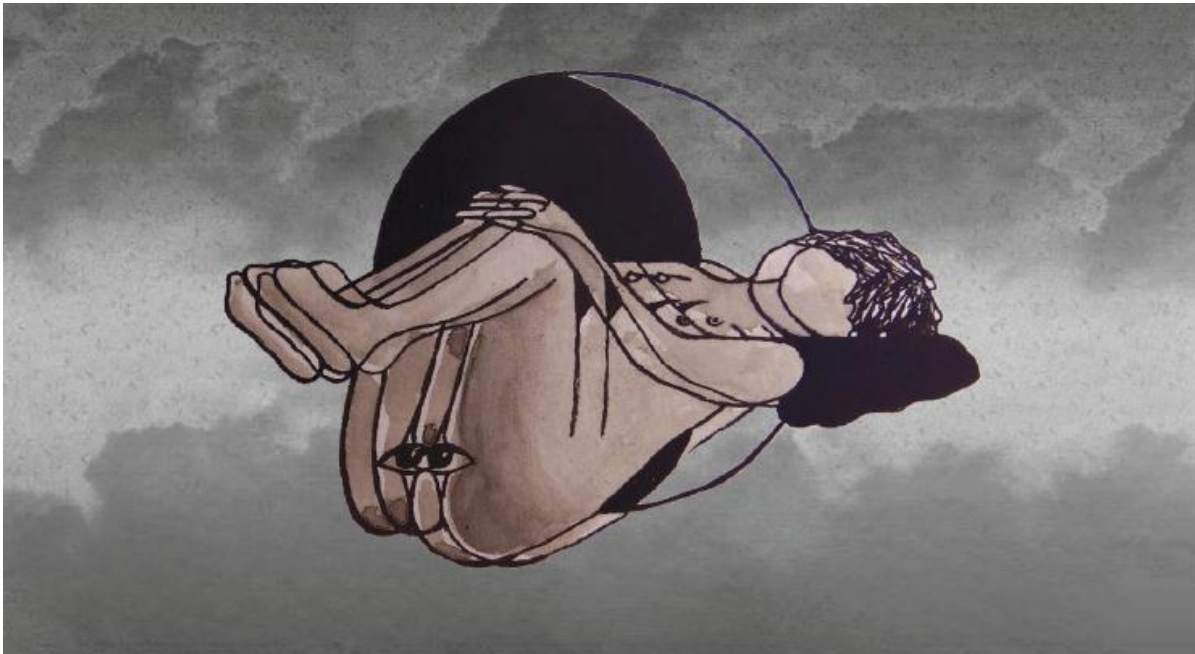




## Período fértil

(fase ovular)

Con el aumento de los niveles de estrógeno y el útero preparado para recibir el óvulo, el cerebro envía mensajes para que el folículo maduro expulse el óvulo que guardaba. Ese óvulo es conducido por las trompas uterinas hasta el útero, dando inicio al período en que ovulamos. Estamos regidas por la influencia de la luna llena, momento de plenitud. La ovulación coincide con el pico de estrógeno, hormona que nos deja extrovertidas y dispuestas. Por eso, generalmente tenemos más ganas de salir y animarse. Es importante desmitificar la idea de que solo sentimos nuestra libido alta en el período de ovulación. Eso es el fruto de un pensamiento que establece para las mujeres sólo la función procreadora. Pero no es así, pues tenemos un órgano destinado exclusivamente al placer: el clítoris. Mujeres estériles, histerectomizadas, niñas y pos menopáusicas continúan con sus funciones clitorianas independientes y actuantes. La reproducción es una función secundaria y opcional de nuestra sexualidad. El placer, función más importante, mejora nuestra conexión con nosotras mismas. En esa fase el cuello del útero queda más alto, abierto y con textura más suave. El moco está más elástico y transparente, propicio para el momento de la fecundación ya que facilita el transporte de los espermatozoides.



## Pre- menstruación

(fase lútea)

El óvulo maduro es llamado cuerpo lúteo. Para nutrir ese cuerpo es producido en nosotras la hormona progesterona. En caso que no haya fecundación, el óvulo se desintegra algunos días antes de la menstruación. Esa desintegración nos aproxima a la energía y a la representación del otoño. Estamos regidas por la energía de la luna menguante, energía en declive, indicándonos la necesidad de prepararse para dejar ir. En ese momento la mujer también puede sentirse más cansada y con menos motivación. Si es posible, duerma bastante, pues el organismo pide descanso. En estos días la mujer vive el TPM (tiempo para mí). Fase ideal para observar, analizar lo que nos rodea y descubrir lo que nos molesta. Use esa sabiduría para poner límites en lo que no te agrada, pues en ese momento las cosas parecen más explícitas. Nuestra libido también está alta, nuestra sexualidad aflora de manera diferente, más instintiva y menos emotiva. Lo que le da mucho sentido endocrinamente hablando, pues es cuando nuestro cuerpo produce oxitocina, la hormona que propicia vínculos de intimidad, de empatía, de cuidado mutuo, satisfacción y emoción. También estamos con los sentidos agudizados y con más condiciones fisiológicas y psíquicas para disfrutar de nuestro placer, por causa de la progesterona. En esa fase, es común que el moco esté más cremoso y opaco y nuestro cuello del útero más bajo y cerrado.

\* Es importante destacar que las estaciones y las fases lunares representan energías que reflejan nuestro cuerpo y mente, pero la forma de esas características que se

expresa en cada mujer es personal. La idea de la relación con las estaciones puede ser un poco intuitiva para nosotras ya que tenemos estaciones poco definidas. Pero ellas son citadas aquí como arquetipos y como referencia cíclica.

Además de eso, no es nuestra intención pensar un cuerpo femenino genitalizado. Sabemos que algunas mujeres no poseen ese patrón biológico de funcionamiento, pero así todo optamos por hablar del él, sobre todo para difundir un conocimiento sobre un cuerpo que siempre fue marginalizado.

## NUESTRA SANGRE

En nuestra sociedad se tiene un control rígido del cuerpo femenino y de sus funciones básicas: menstruar, gestar, parir, ser. Empujan para el margen nuestras experiencias, apagan la posibilidad de un conocimiento pleno y verdadero de nosotras y nuestro potencial. Es muy común asociaciones de la menstruación a algo malo y hasta una enfermedad. La creación de ese imaginario negativo en torno del período menstrual fue y es una poderosa forma para contener la sabiduría inherente a la vida femenina. En muchas culturas la menstruación era un momento especial en la vida de una mujer, era el momento de iniciación en la vida adulta, momento de conocer secretos, de participar de nuevos grupos sociales.

Muchos creen que la menstruación es consecuencia de la no fecundación, en tanto hay otras formas de mirar el ciclo femenino. Para la tradición ayurveda (cultura india) por ejemplo, el cuerpo femenino posee un inteligente mecanismo de eliminación de toxinas y eso ocurre en el período menstrual.

Siendo así, ¿cómo lidiar con la menstruación en una cultura que exige de nosotras la frialdad de una máquina? Creemos que deconstruir la repulsión por la sangre es un paso importante. Fuimos enseñadas a tratar la menstruación como algo vergonzoso y por eso somos incentivadas a usar remedios para no menstruar o para silenciar los mensajes de nuestro cuerpo como dolores, cansancios y olores (por ejemplo remedios para cólicos, jabones íntimos, perfume para la vagina). No nos enseñan a escuchar lo que pasa dentro para que podamos curarnos de manera integral.

- ¿Usted sabía que los absorbentes industriales están repletos de químicos perjudiciales para nuestro cuerpo? Muchas sustancias nos inducen a menstruar más. El olor de la sangre también ocurre debido al contacto de la sangre con el oxígeno. Sin contar que la cantidad de material desechable usado fuera no es nada sustentable. Para entrar en contacto con su sangre de manera más natural, usted puede sustituir absorbentes internos o externos por absorbentes de paño o por una copa menstrual.

- El patrón de sangramiento no es uniforme, él puede variar de tres a siete días, con flujo que va de intenso a blando. Un ciclo completo varía en una media de 21 a 32 días. Salir de ese patrón no siempre significa que usted tiene una patología. Es necesario valorar otros muchos factores antes de diagnosticar.



- Preste atención al color (de amarronado a rojo vivo) y la textura (más líquida o más coagulada) de su sangre. Perciba los lugares que siente dolor y si el cuerpo está pesado, hinchado o cansado. Valore como los aspectos físicos se relacionen con sus aspectos emocionales. Cuanto más coagulada, más dolores sentirá. Por tanto, el ideal es una sangre más fluida.

- Contraer el útero o masturbarse también son remedios óptimos para liberar sangre y aliviar los dolores.

## Ritualice su menstruación

Una manera linda de entrar en armonía con su sangre es crear rituales que vuelvan ese momento sagrado. Para eso basta seguir tu intuición. Ofrecer la sangre a la tierra (diluir una copa menstrual en 1 litro de agua y regar las plantas), hacer diseños con su sangre y meditar en el período menstrual. ¡Lo importante es estar despierta y consiente!

		Período menstrual	Período fértil	Período infértil
Moco cervical	Apariencia	-	Bastante elástico (baba de quimbombó)	Seco, pegajoso o cremoso
	Color	-	Transparente	Blanco
	Cantidad	-	abundante	Escaso/Seco
Cuello del útero	Localización	Bajo	Alto	Bajo
	Abertura	Parcial	Máxima	Cerrado
	Consistencia	Suave	Suave	Duro
Fecundidad		Nula	Máxima	Nula



Autocuidar-se é saber de si.  
Reconhecer seus ciclos, seus tempos, seus ritmos.  
É resguardar-se na chegada da menstruação.  
É ativar o poder criativo após a sua ida.  
É maternar-se na ovulação.  
É trazer à vida a curandeira que existe dentro de si.  
Autocuidar-se é se observar.  
Se ouvir, silenciar-se.  
É escutar cada mensagem que seu corpo te diz.  
É tocar-se e sentir a pulsação dos seus órgãos,  
seus músculos, ossos e sangue.  
Autocuidar-se é veneração.  
Sem vergonha, medo, nojo de si.  
É reconhecer-se divina dentro de um corpo material.  
Se ver como templo sagrado de si e do Ser.  
E por isto mesmo se permitir amar-se profundamente.  
Autocuidar-se é Ser  
plena e sem idealizações.  
Ser o que se é, com luz e sombra  
na perfeita imperfeição.  
Autocuidar-se é se cuidar  
e descobrir a alquimista  
que mora dentro de ti.  
Com respeito,  
amor  
gratidão.

*Jaqueline de Almeida*

# AUTO-OBSERVACIÓN

Una forma de entrar en contacto con su naturaleza cíclica es a través de los patrones corporales y emocionales. A continuación algunos consejos de auto observación que servirán para auxiliar en el reconocimiento de sus fases en cada ciclo. Recomendamos que busque más sobre el método de percepción del ciclo femenino, también conocido como método de percepción de la fertilidad. Aquí optamos por llamarlo percepción del ciclo, pues cada momento de él tiene importancia, no apenas el período fértil.

## El cuello del útero

El cuello del útero varía conforme al transcurso de su ciclo. Observe la altura (alto o bajo), la abertura (abierto o cerrado) y la textura (duro o suave) insertando el dedo. Próximo de los días fértiles su cuello de útero estará más alto, abierto y con una textura más suave. En los próximos días (días infértiles) su cuello de útero tiende a quedar gradualmente más bajo con la textura más dura y más cerrado.



## Moco cervical

Al observar su moco cervical diariamente también notará cambios a lo largo del mes. Perciba su textura (si es pegajoso, cremoso, líquido o elástico), su cantidad (abundante o seco), su sabor (dulce a salado) y su color (blanco a transparente). En el período fértil su moco cervical tiende a estar elástico, abundante, dulce y transparente. En los períodos infértiles el asume gradualmente las características opuestas

## Temperatura

La temperatura basal debe ser medida por un termómetro capaz de medir un cambio mínimo de temperatura, llamada termómetro de temperatura basal. Esa temperatura debe ser medida diariamente (preferiblemente en el mismo horario y sacada del mismo lugar, boca o vagina. La temperatura tiende a ser más baja desde la

menstruación hasta la ovulación, y sube desde la ovulación hasta el fin del ciclo. La variación es pequeña. Aproximadamente entre 36.4°C a 36.7°C.

## Fase Lunar

La luna en que usted ovula influencia más sus energías, que pueden estar unidas a un momento de interioridad e introspección o de exterioridad y expansión. A lo largo de la vida usted probablemente va a variar la luna en que ovula y menstrua, pues sus energías también varían. Si está ovulando en luna nueva, su energía está orientada para su mundo interior, vuelta para sí. Si está ovulando en luna llena, creciente o menguante, su energía está creativa y en expansión.

## Auto-examen ginecológico



La medicina moderna está al servicio de los intereses mercantilistas y patriarcales y por tanto, poco ha contribuido para nuestra salud. Sus conocimientos son fundados en investigaciones deshumanas, muchas de ellas ya ocasionadas en cuerpo de mujeres negras, indígenas y de animales, sin ninguna preocupación con la dignidad de esas vidas.

Muchos órganos de nuestro cuerpo fueron bautizados con nombres de investigadores sádicos que hacían sus “estudios” en personas esclavizadas y en inmigrantes pobres, sin anestesia o cualquier otro cuidado. Entre ellos podemos citar Falopio, Sims, Skene y Bartolino.

En esa lógica, no es nuestra salud la que está en juego, pero cuánto la industria farmacéutica, cosmética y estética puede lucrar con la gente. Durante muchos años los conocimientos naturales para cuidar de la salud fueron menospreciados.

Muchas mujeres a lo largo de la historia fueron llamadas brujas, hechiceras y muchas fueron muertas por tener la sabiduría de utilizar lo que la naturaleza nos ofrece para cuidar nuestros cuerpos. Hoy esa actitud es reforzada por medio de una medicación compulsiva, que nos quita cualquier autonomía sobre nuestra salud. Así somos las pocas enseñadas a no escuchar a nuestro cuerpo, no tocarlo, no cuidarlo, sea por miedo, asco, o pereza.

En contraparte, la ginecología autónoma retoma los conocimientos tradicionales para promover un cuidado natural, orgánico e integral de nosotras mismas, valorizando nuestra autonomía y recordándonos que somos naturaleza.

Entendemos la salud como un proceso amplio que engloba autocuidados físicos, emocionales y sociales. Ese manual habla en especial de la salud de las mujeres, pero eso no es una barrera para que su lectura sea hecha solo por nosotras. Ella sí puede ser compartida con hombres de nuestra convivencia, sean ellos nuestros padres o de nuestro hijos, hermanos, compañeros, amigos. Así estaremos creando redes de cuidados colectivos, difundiendo informaciones preciosas y clandestinas, ya que ellas no circulan tan fácil por ahí.

Vamos a ver algunas técnicas de autoexamen que nos dan autonomía en nuestro cuidado.

## Auto-examen con espéculo

El espéculo es un aparato usado por ginecólogos para observar el cuello del útero y las características de la vagina, siendo introducido por el canal vaginal. Generalmente él es de metal, pero en las casa de productos médicos es encontrado un modelo de espéculo desechable, hecho de plástico, en tamaños variados que cuestan alrededor de R\$2.50.

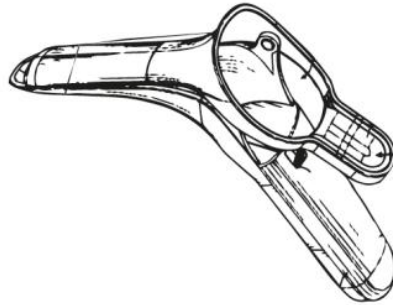
Ese examen nos permita ver el canal vaginal y el cuello del útero, podemos evaluar la salud de la pared del canal vaginal, del cuello del útero y de la mucosidad vaginal. Es similar al examen “Papanicolaou” pero la diferencia es que este último colecta material para análisis.

Es recomendable que usted haga anotaciones al respecto de sus observaciones en un cuaderno que pueda consultar siempre que sea necesario, para comparar, o recordar como anda su salud genital, tirando fotos y guardando esos registros. Puede realizar los exámenes en una época del ciclo o en todos los momentos del ciclo, hasta tener un conocimiento más profundo de cada etapa, comprendiendo los cambios que ocurren en cada una. Antes de hacer le examen es necesario que experimente abrir y cerrar el espéculo, entendiendo su funcionamiento. Los materiales necesarios son:

Linterna•Espéculo•Espejo•Una superficie firme (cama, mesa o el propio suelo)  
•Lubricante (no es necesarios, pero algunas mujeres se sienten más segura con él.

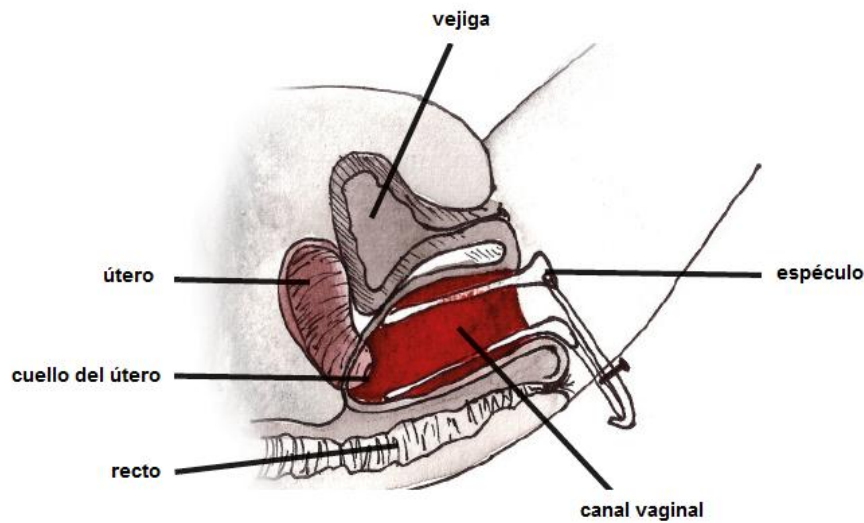


Puede ser a base de agua, o algún aceite vegetal como aceite de coco, o si prefiere, apenas agua)



## Etapas del examen

- 1) Acomódese en una cama, mesa o el suelo. Sentada o acostada, con las rodillas dobladas e los pies bien alejados (la posición que sienta mejor para introducir el espéculo) si quiere puede usar una almohada en la espalda para quedar inclinada. Es importante no estar tensa o preocupada, por tanto procure estar tranquila y relajada.
- 2) Lubrique el espéculo apenas sea necesario e introdúzcalo suavemente en la vagina. Aleje bien los labios y los pelos. Es más fácil insertar apuntando el espéculo para abajo debido a la anatomía del canal de la vagina, que generalmente tiene una leve inclinación hacia abajo
- 3) Cuando llegue al fondo de la vagina, gire lentamente el espéculo de modo que las valvas puedan abrir verticalmente
- 4) Gire el cabezal para que el espéculo abra el máximo posible dentro de la vagina, sin que te haga daño.
- 5) Abierto el espéculo (y fijado si fuera el caso) deberá ahora orientarlo en la dirección de su vagina buscando el mejor ángulo.
- 6) Con la linterna ilumina el espejo o la vagina, de esa forma podrá ver la cavidad abierta por el espéculo.
- 7) Observe todo con atención. También es posible que tenga que moverlo un poco más o volver a insertarlo hasta poder ver el cuello del útero. Si estuviera en una posición incómoda o si es la primera vez que hace el autoexamen es posible que la vagina rechace el espéculo. Pero con un poco de paciencia, relajación y práctica el autoexamen ocurre sin problema alguno. Para retirar el espéculo es solo destrabar y tirarlo suavemente, sin cerrar bruscamente. También puede pedir ayuda a otra persona para sostener el espéculo, o alguno de los otros materiales. Va a depender de la necesidad y confianza de cada una.



## Observaciones:

- a) La luz irá en dirección al cuello del útero (la parte dentro del útero no es visible). Toda esta área que aparece es la vagina: canal, paredes, secreciones (si hubiese), el cuello del útero, su orificio y posibles irritaciones.
- b) Es válido recordar que algunas mujeres poseen el llamado “útero invertido”, cuando el cuello del útero no se posiciona exactamente al frente del espéculo. Es, no obstante, súper normal, ya que el útero siempre está orientado para alguna dirección.
- c) Como ya fue dicho antes, a lo largo del ciclo menstrual usted puede notar los cambios en el color, en la textura y secreciones del cuello del útero.
- d) Note también la textura para identificar la presencia del hongo *Candida albicans* (la famosa *Candida*) y también vaginosis. Al notar la presencia de manchas/ grumos que sean preocupantes, usted puede pedir ayuda a un(a) ginecólogo y pedir un examen más detallado que colectará secreciones y las evaluará.
- e) Conocer bien su cuerpo demanda cierto tiempo, práctica y paciencias con los autoexámenes, pero es de extrema importancia para tener autonomía de nuestra salud
- f) Usted puede reutilizar el espéculo desechable esterilizando con alcohol 70% y si opta por comprar uno de metal esterilícelo hirviéndolo en agua durante 6 minutos.
- g) En caso de dudas, recomendamos asistir al documental MIAU, disponible en internet. El trata de la ginecología autónoma y muestra cómo hacer el autoexamen.

# Principales diagnósticos

## Saludable:

La pared vaginal y el cuello del útero saludables presentan una coloración rosada (color de la parte interna de la boca), sin grumos ni microcortes. El moco cervical puede tener varias consistencias (pegajosa, cremosa, líquida, elástica) y su coloración puede variar de transparente, blanco hasta pardusco (antes y después de la menstruación). No presenta olor fuerte y es homogéneo.

Ectopia é cuando la piel dentro del cuello del útero queda un poco para fuera, formando un borde más rojizo en el orificio del cuello uterino. La ectopia no es una enfermedad y hasta es común entre las mujeres. Esa piel que queda para fuera aumenta la producción de moco cervical y también está más vulnerable a las infecciones, pero el cuidado que debe tenerse con la vagina es el mismo para todas las mujeres

## No saludables:

**Cándida:** El hongo más común es del tipo albican que sucede cuando el PH de la vagina está mu ácido y provoca microcortes y un moco con apariencia de leche cortada (bolitas blancas). También puede provocar picazón.

**Vaginitis** Desequilibrio que provoca picazón, enrojecimiento e hinchazón.

**Vaginosis:** Descarga amarilla, verdosa o gris y con olor fuerte. Es resultado de una infección bacteriana no específica, en la mayoría de las veces siendo gadnerella vaginalis, pero el desequilibrio siempre es causado por una bacteria que ya vive en nuestra flora y que se salió de control (probablemente un desequilibrio del pH) y proliferó más allá de lo normal.

**Herpes:** Heridas en la región genital o bocal

**Cuello del útero friable:** Es cuando el cuello del útero está rojo, con heridas o no y sangra cuando nos movemos. Para evaluarlo es necesario un bastoncillo de algodón grande (usado en pruebas de Schiller que detecta las células sospechosas de cáncer) que puede ser utilizado durante el autoexamen en caso que haya sospechas a partir de la observación. Debe tocarse el cuello del útero suavemente, haciendo una pequeña presión. Sin en ese toque hubiera sangramiento es una señal de que el cuello del útero está friable.

**Quistes o verrugas:** Son grumos e hinchazón que pueden indicar algún problema, como los quistes de HPV. Existen los quistes de Naboth que son normales como un poro tupidio de moco que no representa enfermedad o desequilibrio. Son bolitas bien pequeñas y amarilladas que no causan problemas y a veces desaparecen solas.

\*Destacamos que en muchos casos es preciso buscar ayuda profesional para los exámenes y diagnósticos más complejos. Indicamos también la lectura del Pequeño Manual de Supervivencia a Consultas de Ginecología (se encuentra en internet), de Halana Faria, médico ginecóloga y obstetra, del Colectivo Feminista Sexualidad y Salud.

# PLANTAS MEDICINALES PARA EL CUIDADO DEL CUERPO FEMININO

La antigua unión entre las mujeres y las hierbas nos hacen conectarnos con nuestra naturaleza primordial. Algunas plantas pueden ser cosechadas en el patio trasero, otras requieren ser compradas ferias o en tiendas de confianza. Aquí algunas indicaciones de hierbas para cuidar nuestro cuerpo con respeto y amor.

En casos más delicados, no deje de buscar tratamiento médico o de otro tipo para auxiliarte.

## Anís (*pimpinella anisum*)

Es desinfectante intestinal y digestivo. Ayuda al equilibrio hormonal (estrógeno), estimula la producción de leche y ayuda en los trastornos menstruales. Indicado para gases, gastritis (de origen nervioso) e irritación.

Como usar: Baño de asiento, te, aceite esencial, tintura.

Observaciones: Puede ser utilizada durante el embarazo.



## Aroeira (*schinus terebinthifolius*)

Es cicatrizante, antimicrobiana, antiinflamatoria y antiséptica tópica. Indicada para mucosas, corrimiento vaginal, vaginitis, candidiasis y hemorroides.

Como usar: Baño de asiento, tintura y lavados.

Observaciones: No hay estudios sobre el uso de aroeira en gestantes. El aroeira está en la lista de remedios ofrecidos en el SUS (Sistema único de Salud) en Brasil



## Artemisa (*artemisia vulgaris*)

Es digestiva, tónico para la circulación sanguínea y estimula el útero. Indicada para cólicos menstruales, problemas de los ovarios, hinchazón y dolor del útero y desajustes menstruales

Como usar: Te, baño de asiento, aceite esencial y vaporizaciones.

Observaciones: No debe ser utilizada durante el embarazo y lactancia.



## Barbatimon (*stryphnodendron barbadetiman*)

Es adstringente y cicatrizante. Indicado para el corrimiento vaginal, heridas, úlceras, hemorragias uterinas y piel grasosa. Como usa: Usar la cáscara para baño de asiento, vaporización y tinturas.





## Caléndula (*calendula officinalis*)

Es cicatrizante, calmante y ayuda la llegada de la menstruación. Indicada durante el pos parto y pos aborto, acné, contusiones y dolores musculares. También puede ser usada en baño de pies para ayudar a la relajación y tener buen sueño.

Como usar: Te, baño de asiento, aceite esencial, vaporizaciones, tintura y baño de pies



## Manzanilla (*matricaria chamomilla*)

Es antiinflamatoria, calma y relaja. Ayuda en los procesos de TPM (cólicos, irritación, dolor de cabeza), resfriados y problemas estomacales. Indicada también para dolores musculares y ciática y para el cuidado del cabello.

Como usar: Te, aceite esencial, baño de asiento, vaporizaciones, tintura o en la comida. Observaciones: Puede ser usada durante la gestación y trabajo de parto



## Romero (*rosmarinus officinalis*)

Aumenta la circulación de los órganos reproductivos. Bueno para los cólicos menstruales. Ideal para el período pos-parto.

Aumenta el flujo menstrual. También sirve para el cansancio, depresión, dolores de cabeza y cicatrizar heridas. Es relajante muscular, antiinflamatorio, tonificante, cicatrizante y antiséptico.

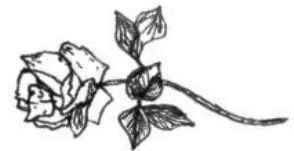
Como usar: Te, vaporizaciones, baño de pies, aceite esencial, tintura y condimento de la comida.

Observaciones: No es indicado en altas dosis y no debe ser utilizado en el período de embarazo. Su uso durante la noche puede alterar el sueño.



## Rosa blanca/Rosa de Provenza (*rosa centifolia*)

Es adstringente, antiinflamatoria, calmante y ayuda en los procesos de limpieza. Indicada para candidiasis, infección uterina, estrés, nerviosismo y ansiedad. Como usar: Te, vaporización, baño de asiento



## Sábila (aloe vera)

Es cicatrizante y antiinflamatoria. Indicada para el pos parto, para caída del cabello, hemorroides, problemas digestivos, quemaduras.



Como usar: Introducir en la vagina la parte interna gelatinosa, cortada en pedazos. Retirar primero las hojas más próximas al suelo. Deje el caldo verde amarillado escurrir y no use ninguna parte de la cáscara. Evite las hojas nuevas y también las marchitas (con líquido amarillo) corte en forma de un absorbente interno y congele. En caso de inflamaciones, quemaduras también puede amasarlo hasta adquirir una consistencia pastosa y aplicar tres veces al día sobre la zona afectada. En caso de hemorroides introducir como supositorio.

Observaciones: No ingerir durante el embarazo

## Salvia (salvia officinalis)

Ayuda al equilibrio hormonal, corrimiento del útero y sudoración excesiva. Estimula la menstruación, alivia el TPM y los cólicos. Es bueno para quien quiere tener hijos. Ayuda en la hora del parto, en el momento de la expulsión y en los síntomas de la menopausia (olas de calor y sequedad vaginal)



Como usar: Te, baño de asiento, vaporizaciones, aceite esencial y tintura.

Observaciones: No debe ser utilizada por gestantes y lactantes

## Uxi-amarelo

Tratamiento de miomas, quistes uterinos y ovarios. También es bueno para la retención de líquidos e infección urinaria.

Como usar: Te y cataplasma de barro

## Uña de gato

Antiinflamatoria y depurativa de la sangre. Uso como antibiótico natural e inmunoestimulante. Trata infecciones comunes a gripes y suaviza los problemas de artrosis. Óptima para quien quiere quedar embarazada y en los casos de inflamación uterina.

Como usar: el Uxi-amarelo y la Uña de gato pueden ser utilizada en conjunto para la limpieza del útero para quien tiene miomas y/o desea embarazarse. Use durante una semana, del primer día de la menstruación hasta el período fértil.

Observaciones: Quien usa anticonceptivos puede utilizar este remedio.

## USO PARA:

Aumentar las contracciones del parto:

Baño de hoja de algodón, hoja de ruda, canela e cimicifuga.

Cólico menstrual:

Te de lavanda, manzanilla, anís, capím-santo, orégano, menta, artemisa, hoja de algodón.

Ciclo irregular:

Te de artemisa, clavo, canela e albahaca. Te de vitex (hacer uso diario con pausa de 1 semana por mes y una pausa de 1 mes cada 6 meses).

Infección urinaria:

Te de chanca piedra, perejil, pelo del maíz, manzanilla.

Inflamación del útero:

Te de entrecasco de barbatimon (recomendamos cuidado con su uso interno pues en cantidades variables puede ser tóxico). Te cúrcuma.

Limpieza del útero después del parto:

Te de cebolla con puerro y anís estrellado.

Menopausia:

Te de hoja de mora, anís estrellado, salvia, regaliz, cimicifuga, dong quai, ñame, hoja de frambuesa, diente de león.

TPM con cólicos, dolor de cabeza, coágulos:

Te de cascara de limón, diente de león, cardo mariano, jugo de zanahoria diariamente, alimentación rica en magnesio e triptófano como plátano y aguacate y ejercicio físico suave

TPM con cansancio, melancolía, cólicos, pesadez en las piernas:

Te de cáscara de mandarina, cáscara de limón y anís estrellado.

Dolores hinchazón en los senos:

Uso de zanahoria en la alimentación durante todo el ciclo.

## INDICACIÓN:

- Haga uso de té, baños y vaporizaciones antes de la menstruación. Así comienza a cuidar su cuerpo antes.
- Haga baños de asiento quincenalmente, durante la menstruación no es necesario
- El uso de las hierbas durante la gestación debe ser hecho después de los primeros tres meses
- En el parto, mujeres que pasaron por cesárea pueden hacer uso de té y esperar su recuperación para hacer baños de asiento y vaporización
- De ser posible practique ejercicios: caminar, nadar, montar bicicleta, Yoga, danza, Pilates... Ayuda a su cuerpo a liberar las tensiones y a armonizar las hormonas. Si fuera hecho con conciencia-conexión con el cuerpo y respiración- mejor aún.

## PARA HACER EL TE:



- Hierba seca o fresca:  
Vierte agua hirviendo sobre ella y deja reposar por algunos minutos. 1 cuchara de te llena para cada 200ml. 3 veces al día. (Sin endulzar)
- Semillas, raíces, cáscaras o pedazos con más resistencia:  
Cocinar por algunos minutos y descansar por 10 minutos. Una cuchara de te llena para cada 200ml, 3 veces al día.
- Para te frío, deje que la hierba con agua por un tiempo de 10 a 12 h, si fueran raíces y cáscaras duras de 20 a 24 horas. Agítela cada 6h. Después cuélela y consuma hasta 24 horas.
- Es importante tapar cualquier infusión recién preparada durante el descanso para que no pierda los compuestos volátiles y sus propiedades.

## PARA HACER VAPORIZACIONES:

Utilice 2 litros de agua para 40g de hojas secas o 80g de hojas frescas. O un puñado de secas y dos puñados de frescas.

Si las hojas estuvieran secas, lleve al fuego por 10 minutos. Si estuvieran frescas no es necesario. Coloque las hierbas en un recipiente grande de vidrio o barro, cubre

con agua tibia (en caso de las hierbas frescas) y agite un poco con una cuchara de palo o moviendo el recipiente.

Espere a enfriar y siéntese sobre la vasija, dejando que la vagina quede cerca de ella. Agachada o del modo que se sienta más cómoda.

Aproveche y cúbrase con sábanas o cobertores para quedar bien caliente. Este así durante un tiempo, hasta que sienta que el agua se enfrió.

## PARA HACER BAÑO DE ASIENTO

Tome su baño normalmente y después haga el baño de asiento. Escoja un recipiente que le permita sentarse dentro hasta la altura del ombligo. Lo mejor es que no sea de plástico ni de aluminio, pues liberan sustancias tóxicas/cancerígenas en contacto con agua caliente, de preferencia esmaltada, barro o acero inoxidable. El mejor horario es de las 19h a las 21 h, horario en que trabaja la zona sexual. Calce los pies durante y después del baño. Use las dos manos llenas de hierbas frescas o secas. Hierba agua, aparte del juego y coloque la hierba. Deje tapada para conservar las propiedades. Coloque el té en una cuenca y añada agua tibia hasta llenar lo suficiente para que llegue a la altura de su ombligo. No necesita secarse. Pero si necesita usar blúmer después; es preferible secarse para evitar la humedad del área y la proliferación de hongos

Mujeres menstruantes y gestantes (a no ser en casos específicos e indicados) no deben hacer baño de asiento.

Es bueno hacer un baño cada 15 días. En el intervalo entre ellos haga un te diariamente y colóquelo en una botella en el baño. Úselo para hacer la limpieza vaginal cuando vaya al baño. Concentre su respiración. Colocar una vela en el local y poner una música relajante también es una buena opción.

Cúbrase incluso la cabeza, si es posible y calce los pies

## ALIVIE EL ESTRES:

En términos de estrés, las mujeres son diferentes de los hombres. Visto que el peso de las hormonas hace que eso no afecte de una u otra forma. Principalmente si sumamos a eso una responsabilidad de carga emocional y tareas que infelizmente caen sobre nosotras, en situaciones que varían desde el sitio de trabajo hasta la casa y la familia. El estrés eleva el nivel de cortisol en el cuerpo (inhibiendo la acción de la progesterona) eso puede causar pérdida del deseo sexual, ciclo menstrual irregular, acné, mala digestión, depresión, insomnio, ganancia de peso, infertilidad, y problemas cardíacos. El estrés hace una verdadera confusión con nuestras hormonas. Evitar esas situaciones, para las mujeres urbanas es una tarea difícil, pero existen hábitos y ejercicios que podemos practicar para amenizar esos problemas

Identificar donde se encuentra la causa de sus problemas e intentar solucionarlos ese es el primer paso, con el apoyo de profesionales de la salud y también de amigos y familiares.



Encuentre tiempo para usted, sea una hora del día para pasear, escuchar música y sentirse bien con usted.

Establezca prioridades y observe sus estados de ánimo.

Descubra prácticas que le den placer. Sea una simple caminata, una sesión de aerobios, ejercicios respiratorios, capoeira, práctica de yoga o una buena clase de danza.

Al bailar nosotras nos movilizamos en varios aspectos cognitivos y afectivos. Pasamos a tener una relajación más estrecha con nuestro cuerpo, pues vamos adquiriendo mayor conciencia corporal.



## CUIDE DE SU ALIMENTACIÓN

Alimentación saludable es una de las mejores recetas para una salud equilibrada. Muchos desequilibrios hormonales son frutos de una alimentación que no atiende nuestras necesidades biológicas en términos de nutrientes.

Infelizmente, también perdemos la autonomía alimenticia, tenemos poco conocimiento sobre la producción y preparado ideal de los alimentos. Eso, sumado al ritmo acelerado de la vida moderna nos lleva a acceder a opciones nada saludables.

Prefiera los alimentos agroecológicos (orgánicos y devenidos de relaciones justa con la naturaleza y con las/los trabajadoras/es).

¡Y si es posible plante!

Una sugerencia importante es tener un cuidado mayor con la alimentación a partir de por lo menos una semana antes de la menstruación: evitar los alimentos inflamatorios (azúcar, leche y derivados, harinas refinadas y aceites muy ricos en omega 6 con soya, maíz, canola, principalmente en frituras), consuma mucho

magnesio (hojas verde principalmente) y desintoxique bien el hígado con te de diente de león.

A continuación los principales nutrientes para la salud de la mujer.

**Zinc:** Bueno para la salud hormonal.

Principales fuentes: Frijoles negros, garbanzo, lenteja, cacao, etc.

**Selenio:** Ayuda a eliminar toxinas y es bueno para la salud de los ovarios; contribuye al funcionamiento de la glándula tiroides, ayuda al sistema inmunológico a combatir el estrés.

Principales fuentes: Nuez de Brasil (bastan dos por día), hongos, yema de huevo.

**Magnesio:** Ayuda en el control del estrés, de los cólicos menstruales y dolores de cabeza.

Fuentes: Plátano, aguacate, remolacha, almendras, chía, linaza, vegetales de hojas verde oscuro, semilla de calabaza, oleaginosas y leguminosas,

**Ácido Fólico:** Esencial para gestantes en el primer trimestre y mujeres en edad fértil. Para mujeres que amamantan la necesidad diaria de ácido fólico también es superior.

Principales fuentes: vegetales de hojas verde oscuros, leguminosas, espirulina, almendras, avellanas, levadura de cerveza, cereales integrales, huevos

**Vitamina D:** Importante en el alivio de TPM, en la prevención del síndrome de ovario poliquístico y cáncer de mama. Contribuye a la salud de los huesos.

Principales fuentes: Yema de huevo, champiñón y exposición a la luz solar

**Omega 3:** Su consumo es fundamental para las gestantes.

Principales fuentes: Hojas verdes, aceite de lino, nueces, aceite de oliva, aceite de coco y aceite de semilla de chía

**Vitamina B6:** Aumenta los niveles de dopamina, lo que puede ayudar en el control del estrés, depresión, depresión pos parto, compulsión alimentaria, alivio de los síntomas de TPM y menopausia.

Principales fuentes: Cereales integrales, garbanzo, plátano, levadura de cerveza.

**Yodo:** Nutriente fundamental para el funcionamiento de la glándula tiroides y para casos de candidiasis crónica. Su necesidad aumenta en el período de embarazo y lactancia.

Principales fuentes: Pescado, algas marinas, sal marina yodada (debe ser consumida con moderación para evitar riesgo de hipertensión o en caso de síndrome de Hashimoto)

# SEXUALIDAD Y MASTURBACIÓN

## PARTE I

### DESNUDA FRENTE AL ESPEJO ME MASTURBÉ.

La mayoría de las veces que leemos sobre la masturbación femenina aprendemos sobre nuestros genitales. El clítoris nos es presentado, hablamos de la demonización de la vagina y de cómo el acto de masturbarnos es revolucionario.

Podría comenzar este texto sobre la masturbación también abordando esa línea, pero prefiero hablar de una masturbación que va mucho más allá de la estimulación genital. Antes de más nada es preciso constatar que quedamos restringidas a esa visión sexualizada de los genitales en la masturbación.

En este texto pretendo romper esa cuestión. Primeramente porque para nosotras masturbarnos de manera saludable necesitamos AMAR nuestros cuerpos por completo. Y eso no sucede. Seamos sinceras: ¡la verdad es que no aprendemos a amar nuestros cuerpos! Principalmente cuando él es considerado al margen de la sociedad: cuerpos negros, cuerpos trans, cuerpos gordos y otros.

Precisamente actualizar y avanzar en el debate del Sagrado Femenino para que el no sea excluyente y así pueda abrazar a todas las que son colocadas como marginalizadas y oprimidas. Necesitamos rescatar nuestra empatía ancestral con la tierra y saber que todos los cuerpos son lindos y que más allá de nuestros genitales existe una persona a ser amada.

Cuando recibí la propuesta de escribir sobre la masturbación me miré desnuda de frente al espejo y me acordé de todas la veces que volteé la mirada por vergüenza de mi cuerpo gordo. El tocar mi cuerpo, mi barriga, piernas, brazos y pechos no estaba en el momento en el que me masturbaba. Al final, tenía asco de mi

Hoy, desnuda y frente al espejo amo cada pliegue gordo y flácido de mi cuerpo. Mas ese no fue un trabajo fácil, al final: amarse por completo es una resistencia, una revolución que la sociedad racista, transfóbica, homofóbica, lesbofóbica, gordofóbica y patriarcal no quiere. Desnuda de frente al espejo miré a los ojos de mi reflejo y comencé a pasar mi mano por mi cuerpo. Mis dedos suavemente tocaban aquello que siempre tuve vergüenza: mi cuerpo como un todo. Y fue con ese toque suave que comenzó el juego del placer de la masturbación.

## PARTE II

Ahora que el juego del placer se inició, ¿qué tal explorar otras zonas antes de llegar a sus partes genitales (ano, pezones, pene y vagina)?

Comprendemos que nuestros cuerpos también son sensibles y poseen varias zonas de placer: orejas, cuello, parte inferior de los brazos, atrás de las rodillas, parte interna de los muslos, en la ingle... la propuesta aquí es que explore sus puntos y que pueda conocerse y reconocerse en ese momento íntimo. Y que esos patrones convencionales (de esos cuerpos dicho correctos) son ilusiones y mentiras creadas para apresarnos. Somos más que eso.

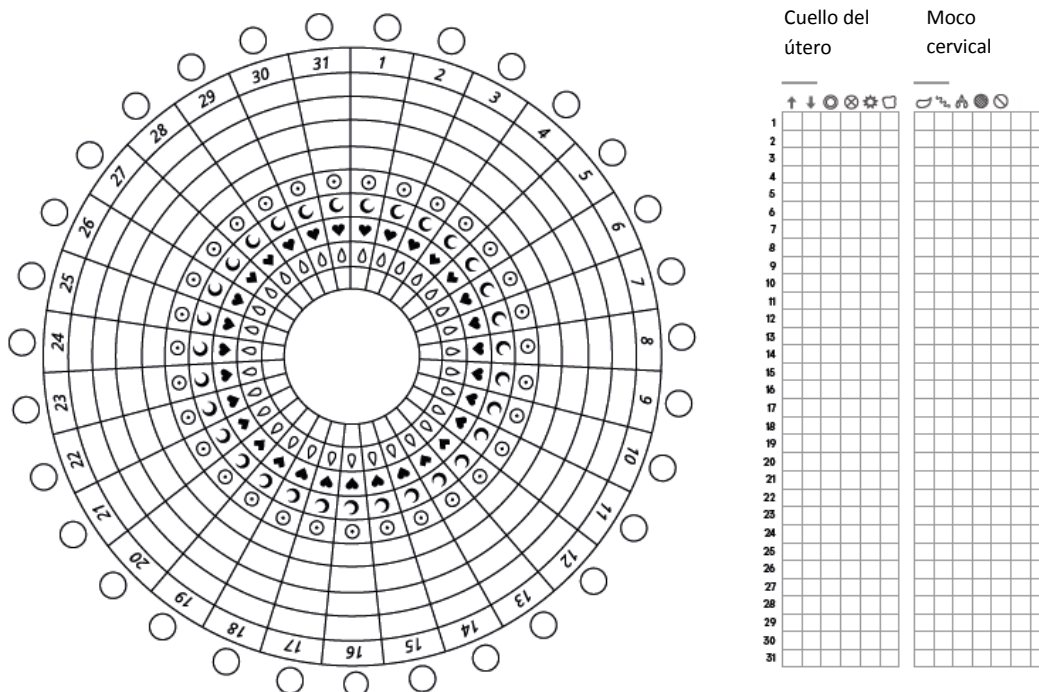
Después de eso, siga el camino que le deleite llevar. ¡El momento es suyo y de nadie más!

Dedico este texto a todos los cuerpos en deconstrucción. A todas que están en proceso de amarse. A todas las personas trans que son matadas y nadie ve. A todos los cuerpos negros que de ellos fueron arrancado el amor propio por las manos de la blanquitud. A todas las personas gordas humilladas por el discurso de “preocupación con la salud”.

*Máira Coelho*

## EL MANDALA DE LA LUNA

El Mandala es una herramienta guía de este proceso de sincronización, estudio, mapeo y reconexión con el Ciclo Menstrual y el Ciclo Lunar. Consiste en hacer anotaciones diarias en un diagrama mensual específico, estipulando la fecha, el día del ciclo menstrual, la fase de la luna que está regente y los patrones físicos, mentales y emocionales referentes a cada día y fase de su ciclo



1) Para comenzar su mapeo de forma más organizada, escriba el nombre del mes en el círculo central. Él tiene 31 columnas referentes a los días del mes. Escriba en la

primera banda del mandala (la más próxima al centro), el día del ciclo. El día 01 de su ciclo es el día en que comienza a sangrar. Pinte de rojo los días de menstruación. Puede variar las tonalidades (claro y oscuro) para definir si el flujo está flojo o intenso. Por ejemplo: si menstrua el 15 de enero, colocará en la columna del día 15, el número 1. Los días (1, 2, 3, etc.) corresponderán a los días 15, 16, 17 de enero, etc.)

2) Después de tener ese punto de referencia, diseñe la luna del día (en los círculos de las extremidades del mandala) teniendo como base el calendario lunar en anexo.

3) De acuerdo con la leyenda de las emociones y características pinte las características fijas (sangre, ovulación, relación sexual e intuición) en caso que haya ocurrido.

4) Las casillas en blanco están destinadas a los registros de las emociones. Diseñe y registre de acuerdo con la leyenda. Siéntase libre para crear nuevos símbolos para sentimientos que no están allí.

5) La columna del lado derecho de la página está destinada a las observaciones diarias del cuello del útero y del moco cervical. Marque con una “x” o pinte un cuadrado referente al aspecto de ambos cada día.

6) También puede diseñar y escribir en el reverso del mandala o en un papel anexo a él. Registre sueños, poemas, aspiraciones, las plantas que usa o informaciones relevantes sobre su mes o su ciclo. El uso de los colores en el mandala es también interesante. Puede definir colores para emociones específicas, así queda más fácil de percibir la variación entre los días.

7) Imprima el mandala y móntelo en su agenda con creatividad



