

INFO COMPLEMENTARIA A LA CAMPAÑA +Q REGLAS

Desde SEXus hemos preparado este contenido para complementar la info de la campaña +Q Reglas. Hay determinados temas que no hemos podido introducir en la campaña y que consideramos que son importantes y necesarios. Te invitamos a seguir indagando, explorando y reflexionando sobre el ciclo menstrual. **¡Toda una experiencia!**



EL CICLO MENSTRUAL

Un ciclo menstrual es el periodo que va desde el inicio de la regla hasta el día anterior a la siguiente y es mucho más que el sangrado. La duración es variable en cada cuerpo, la mayoría dura entre 24 y 35 días aunque en etapas de transición puede ser más irregular: en los primeros ciclos o bien cuando se acerca la menopausia. En los primeros años del ciclo, puede ser que incluso el sangrado dure más días y que se sienta más dolor. En muchas ocasiones, no se respetan esos tiempos y se rece-

tan anticonceptivos hormonales para abordar estas irregularidades. Los días variables son los días previos a la ovulación, una vez se ovula, la menstruación vendrá entre unos 12 y 16 días. Su funcionamiento es muy importante para la salud y el bienestar. Los cambios hormonales que se dan durante el ciclo provocan cambios en el metabolismo, la temperatura, el peso corporal, la retención de líquidos, las necesidades nutricionales, el nivel de azúcar en sangre, el ritmo cardíaco, la capacidad pulmonar, el sistema inmunitario, la piel, la orina, los pechos, el moco cervical, el cuello del útero, la medida y el color de la vulva, el deseo, entre muchas otras cosas.

El estado de ánimo, el humor, la energía, la libido, las ganas de hacer unas cosas u otras también varían durante el ciclo, es decir, no estamos igual durante todos los días del mes. Incluso la sensibilidad de los sentidos cambia. Esto no quiere decir que haya unos días buenos y otros malos, sino que cada momento del ciclo es diferente y si escuchamos nuestro cuerpo y priorizamos las cosas que realmente nos apetecen y necesitamos nos servirá de guía para promover nuestro bienestar. **¡Todo un reto en la sociedad que vivimos!**

El ciclo menstrual se genera gracias a nuestro sistema endocrino encargado de producir las hormonas, en este proceso interviene el cerebro. Es sensible a cambios que se producen a nivel físico y ambiental, emocional y social.

No podemos olvidar que la menstruación no sólo es un hecho que atraviesa a los cuerpos menstruantes sino que la sociedad cisheteronormativa, patriarcal y capitalista en la que vivimos interfiere y condiciona cómo menstruamos y cómo se concibe la menstruación. Nos socializan para invisibilizarla, para atribuirle una simbología incapacitante, sucia y desagradable. +Q reglas nos invita a la reflexión, la deconstrucción y el autoconocimiento!

¡Menstruar dignamente es un derecho sexual!

Podemos dividir el ciclo en varias fases que tienen relación con los cambios que se dan en el cuerpo. Abordaremos diversos aspectos cambiantes durante el ciclo menstrual. Todos ellos están interconectados y tienen una base neuroendocrina, es decir, que el cerebro, el sistema que genera las hormonas y el sistema reproductor, están conectados e influyen en diversos procesos corporales. Explicamos las características de cada fase a nivel general pero pueden variar según la persona, el estrés, lo que comemos, así como por factores ambientales y las hormonas. Durante el ciclo menstrual se dan múltiples cambios en el cuerpo pero nos centraremos en los siguientes aspectos y partes:

- Hormonas
- Temperatura basal
- Óvulo
- Cuello del útero
- Moco cervical
- Endometrio (mucosa interna del útero)
- Estado de ánimo

FASE MENSTRUAL

¿Sabías que la sangre es un fertilizante que puedes utilizar para regar las plantas? La menstruación no es sucia ni desechable, está compuesta de tejido endometrial (mucosa que recubre el interior del útero), hor-



monas, minerales esenciales, proteínas, células madre, moco cervical, secreciones vaginales y muchas otras cosas. Incluso en estudios recientes en los que se ha analizado la sangre menstrual, se han encontrado presencia de contaminantes orgánicos (parabenos y benzofenonas) pertenecientes a productos de cuidado personal. Estos tienen relación con ciertas afectaciones del ciclo menstrual. **¿Te has fijado que la sangre menstrual es un fluido corporal que no se analiza?** Sería interesante que la ciencia androcéntrica abra sus horizontes y que comience a analizarla para poder avanzar y detectar las causas de las afectaciones relacionadas con el ciclo como la endometriosis.

En esta fase bajan los estrógenos y la progesterona, que son las dos hormonas protagonistas de los cambios de nuestros ciclos. La temperatura basal (**temperatura del cuerpo en reposo**) está baja, en comparación con la temperatura postovulación. El cuello del útero se abre y se retira hacia la vagina para facilitar que salga la menstruación. Muchas personas se piensan que la sangre menstrual es el óvulo no fecundado, pero el óvulo, a pesar de ser la célula más grande del cuerpo (1,5mm), cuando se muere se desintegra. La menstruación es, en su gran mayoría, sangre y tejido del endometrio. Durante la menstruación, también tenemos un estado de ánimo concreto. No a todas las personas nos sucede lo mismo, pero en general, estamos con más atención en nuestro interior y no tanto hacia el exterior. Por eso, puede ser un buen momento para

bajar el ritmo, descansar y hacer cosas que nos conecten con nuestros deseos más internos.

- **Bajan los estrógenos y la progesterona**
- **El cuello del útero está alto, blando y abierto**
- **La temperatura baja**
- **El estado anímico varía según la persona, en general se está más centrada en nuestro interior y no tanto hacia el exterior.**

FASE PREOVULATORIA

En esta fase del ciclo, la temperatura basal, temperatura del cuerpo en reposo, es más baja que durante la fase post ovulatoria. **¿Sabes por qué varía la temperatura? ¿Sabes qué indica?** Es un indicador, entre otros, para saber en qué momento estamos del ciclo. En esta fase la temperatura está baja y cuando hay una subida (**excluyendo otros factores**) durante tres días consecutivos indica que ya se ha ovulado. Pero para que no haya errores, hay que aprender bien a realizar estos registros y tener en cuenta varios ítems.

En esta fase, uno de nuestros folículos (**raramente dos**) empieza a madurar más que el resto para que pueda salir el óvulo y entrar en las trompas uterinas. Los folículos serían como cáscaras de huevo en las que se tiene un óvulo dentro. Cada mes, uno de ellos madura y en el momento de la ovulación expulsa el óvulo, que es absorbido por las trompas uterinas. Los folículos

en desarrollo liberan un estrógeno (hormona protagonista en el ciclo menstrual, igual que la progesterona) que estimula la libido y el estado de ánimo porque aumenta la serotonina y dopamina, que son los que promueven los sentimientos de bienestar y el placer. El estrógeno tiene más funciones, como preparar el revestimiento del útero (que empieza a agrandarse y llenarse de nutrientes) y estimular la producción de moco cervical tipo “clara de huevo cruda”, el moco más fértil. Como más estrógenos tengas, más intensa será tu menstruación.

En esta fase, solemos tener el cuello del útero cerrado en la primera parte y luego se va abriendo. Mientras, en el útero, el endometrio empieza a agrandarse, se llena de nutrientes y se va volviendo espeso. Posiblemente tendremos la sensación de ir teniendo cada vez una energía más hacia fuera (ganas de hacer cosas con gente, de salir, de relacionarnos...).

- El cuello del útero está cerrado en la primera parte, luego se empieza a abrir
- Moco cervical más elástico.
- Suben estrógenos.
- Puede aumentar el deseo sexual.
- Sensación de tener cada vez más energía.

FASE OVULATORIA

En esta fase el moco cervical está más elástico y transparente, similar a la clara de huevo cruda. ¿Sabías que esto tiene que ver con la

fertilidad? El moco elástico tiene unos canales y un clima diferente que el resto de fluidos de la vagina para que los posibles espermias puedan vivir y les ayuda a que puedan llegar al óvulo.

¿Qué quiere decir que estamos ovulando? Que el óvulo sale del ovario y es absorbido por las trompas uterinas, tiene una vida aproximada de 24 hs. Es decir, ese es el tiempo en el que puede haber fecundación, que el óvulo se junta con un espermatozoide. La cuestión es que los espermatozoides pueden mantenerse vivos dentro del cuello del útero unos días antes de ovular y esperar allí. Por lo tanto, la ventana fértil es de unos 5-6 días. A diferencia de otros momentos del ciclo, sólo podemos saber cuándo hemos ovulado de forma retrospectiva, es decir, mirando hacia atrás en el tiempo una vez que haya bajado la regla o siguiendo un método de observación de la fertilidad. No siempre se ovula el mismo día pero si cuentas el primer día del ciclo (primer día de sangrado) y le restas 14 días puedes saber aproximadamente qué día fue tu última ovulación. Tenemos que tener en cuenta que puede haber ciclos anovulatorios, es decir, en los que no se ovula. ¿Te gustaría saber si has ovulado? Una de las formas para saber si se ha producido la ovulación, como hemos comentado, es tomarse la temperatura basal (temperatura del cuerpo en reposo) todos los días. ¿Por qué? Porque uno de los efectos de la progesterona (hormona que sube después de la ovulación), es el aumento de temperatura.

Este aumento es de unos 0,2-0,5 grados. A pesar de eso, es importante tener en cuenta que hay muchos otros factores que pueden causar un aumento de temperatura, por eso, es importante informarse bien de cómo hacerlo para que sea realmente indicativo de la ovulación y no de otras cosas (resfriados, haber dormido pocas horas, etc).

Los estrógenos llegan a su punto más alto y la progesterona comienza a elevarse.

- El cuello del útero se abre, se retira de la vagina y se vuelve más blando.
- Esta fase puede acortarse o alargarse en función de las vivencias y el entorno.
- El endometrio se engrosa hasta 6mm.
- La temperatura sube justo después de la ovulación.
- La piel y el pelo están más brillantes, hay aumento de deseo sexual y sensación de tener más energía. Puedes sentirte con más sensibilidad y notar punzadas en la pelvis.

La progesterona es un tipo de hormona producida por el ovario, se produce justo después de la ovulación. Es decir, sin ovulación no hay aumento de progesterona. Uno de los efectos que tiene en el cuerpo es elevar la temperatura corporal. Además de favorecer la gestación, es beneficiosa para el estado de ánimo, los huesos y el metabolismo.



FASE PREMENSTRUAL

Esta es la fase en la que a veces sentir una revolución emocional. Es posible sentir más cansancio y sueño, el estado anímico depende mucho de cómo se vivan los ciclos y de las protagonistas, las hormonas.

¿Quieres saber qué más ocurre en esta fase? En esta fase la progesterona sube, el moco cervical está espeso, la temperatura basal elevada. También se puede tener la piel más grasa y el cuerpo un poco hinchado. Esta fase siempre es estable y dura entre 12 y 16 días. Si el óvulo no ha sido fecundado, a las 24 horas se queda sin vida y va bajando por las trompas uterinas mientras se va desintegrando. En esta fase el endometrio se llena de nutrientes y se vuelve mucho más espeso. Una semana después de la ovulación, ya está preparado para que, si hay fecundación (la fecundación se da en el primer tercio de las trompas uterinas), el cigoto anide en sus paredes.

- Predomina la progesterona
- Desprendimiento del endometrio
- Moco espeso que tapa el cuello del útero y antes de la regla sale
- El cuello del útero está bajo, duro y cerrado
- La temperatura se mantiene alta hasta la menstruación
- Puede haber un repunte de la libido antes de la menstruación

Si tomas anticonceptivos hormonales (pastillas anticonceptivas, parche, anillo vaginal, implantes subcutáneos, inyectables intramusculares o DIU) el ciclo menstrual se bloquea, no se regula. Es decir, el sangrado, que no es regla, vendrá marcada por los días de descanso y todo lo que te explicamos en este apartado no es aplicable.

LECTURAS RECOMENDADAS:

El baile de las vida de las mujeres.

Anna Salvia Ribera.

El rojo es bello. Lucia Zamolo.

Esta es mi sangre. Elise Thiebaut.

Cómo mejorar tu ciclo menstrual.

Lara Briden.

ILUSTRACIÓN Y DISEÑO @LUCER_ART

ELABORADO POR:

SEX

www.sexus.org
sexus@abd-ong.org
@sex_org

