

CASA DE LUNA

FEMINIDAD CONSCIENTE Y SANACIÓN DEL LINAJE
FEMENINO

Boletín I

SUMARIO

- Distintos pueblos, distinta percepción de la menstruación.
- El ciclo menstrual puede ser un camino de autoconocimiento.
- A nivel fisiológico ¿qué le sucede a mi cuerpo durante el ciclo menstrual?
- ¿Qué tiene que ver el ciclo de la luna con el ciclo menstrual?
- Mercantilización de la menstruación: alternativas ecológicas y saludables.

SANGRE DE LUNA, SANGRE DE VIDA

¡Hola Luneras! Por fin ha llegado la Luna oscura de julio, la que nos permite parar a reflexionar, ahondar en nuestras sombras y prepararnos para el ciclo que está a punto de empezar, con la próxima luna creciente. Es un buen momento para pensar qué queremos dejar atrás con el ciclo que termina y qué queremos sembrar para el que está por venir. ¿Y qué espacio sería más propicio que este, para recibir el Boletín I, de la Comunidad?

Estuve reflexionando, durante días, a qué tema dedicar el Boletín I, pues tenía que interesar y servir de guía a la mayoría de suscriptoras.

Basándome, sobretodo, en la página de Facebook de Casa de Luna, dónde las visualizaciones de los posts se multiplican por cuatro cuando tratan del tema de la menstruación, me decidí por crear una herramienta práctica para que las Luneras que menstruáis encontréis un camino fácil para transitar y las que ya no menstruáis podáis conectar con vuestra "yo" del pasado con el objetivo de entender y aliviar los nudos que podáis arrastrar, así como ayudar a las mujeres que se encuentran en esta etapa.

También es altamente recomendable la lectura de documentos como el que tenemos entre manos a los hombres, por ser los que nos acompañan a lo largo de toda nuestra vida (padre, abuelo, amigo, amante, compañero, maestro...). Es un paso importante para

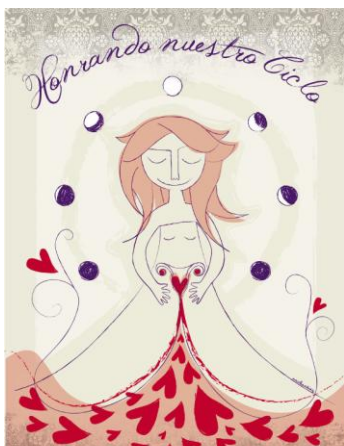


Imagen de mamá luna

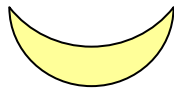
convertirse en hombres conscientes.

Antes de empezar, deciros que me encantará recibir vuestras opiniones/críticas post-lectura.

Así pues, sin más demora, os invito a empezar la lectura y el trabajo consciente de este pequeño manual sobre la Sangre que da la Vida.

Laia Oraá

Estudiante de Información y Documentación y Antropología Social y Cultural, especializándose en feminidad consciente y sanación del linaje femenino ancestral. Maestra de Reiki.





DISTINTOS PUEBLOS, DISTINTA PERCEPCIÓN DE LA MENSTRUACIÓN

La menstruación ha sido tratada desde ángulos muy dispares, en los diferentes pueblos y culturas del mundo, a lo largo de los siglos. Durante los matriarcados existentes en la Vieja Europa, antes de la llegada de la Religión Católica, las mujeres conocían, perfectamente la relación de su ciclo con la Luna, y tenían consciencia de su útero, así como de sus vaginas. Tanto era así que ellas podían controlar su flujo menstrual mediante la contracción de las paredes vaginales, entre otros aspectos. Las mujeres paseaban por los campos y las cosechas, durante el período de sus Lunas, entregando su flujo menstrual a la Tierra, ya que sabían que de esta manera la fertilizaban. Las antiguas pobladoras de algunas tribus de América del Sur, cuando se encontraban en sus días de Luna, se disponían a reunirse en las Tiendas Rojas, espacios sagrados dónde, en círculo, descansaban, compartían experiencias y buscaban las visiones. Los hombres, conocedores del poder de las mujeres sangrantes, les esperaban para conocer cuáles eran los mensajes de los espíritus que, a través de las visiones de las mujeres, llegaban a la tribu. En otras comunidades, los hombres obligaban a las mujeres a ir a menstruar al bosque, ya que pensaban que éstas eran impuras durante estos días y podían "contaminar" aquello que tocaran (actualmente, en nuestra sociedad, aún queda alguna reminiscencia a este hecho: por ejemplo, el dicho de que una mujer no puede hacer mayonesa mientras menstrúa, porque se corta, etc). Era su manera de expresar el miedo a este poder desconocido que ya sus ancestros veneraban, pero que estaba fuera de su control y alcance. Este hecho es uno de los que marcan el inicio del patriarcado en las distintas sociedades. En algunas tribus actuales, la mujer menstruando no puede dormir junto al hombre, ya que su poder puede enfermarlo. En la sociedad occidental capitalista en la que vivimos actualmente, la menstruación es un tema casi tabú, y es que llevamos en nuestras espaldas una gran carga cultural y religiosa que nos ha alejado, durante siglos, de la menstruación consciente. El ciclo menstrual, en nuestros días, no es más que otra excusa para enriquecer a las grandes multinacionales (anticonceptivos hormonales, compresas,

tampones) y un engorro para aquellas mujeres que no se han reconciliado con uno de los períodos más mágicos y bonitos que puede vivir la mujer.



EL CICLO MENSTRUAL PUEDE SER UN CAMINO DE AUTOCONOCIMIENTO

“El patriarcado exige que la menstruación se mantenga oculta y la condena como si se tratase de algo vergonzoso. La considera un sucio crimen, una especie de enfermedad. Los estudiosos de la mitología masculina la vinculan con el estigma de la intocabilidad y las religiones con dioses masculinos prohíben que las mujeres en estas condiciones participen en ritos sagrados. Cuando enseñamos a las jóvenes a ocultar su sangre, también las enseñamos a ocultar su inteligencia.”

Zsuzanna Budapest

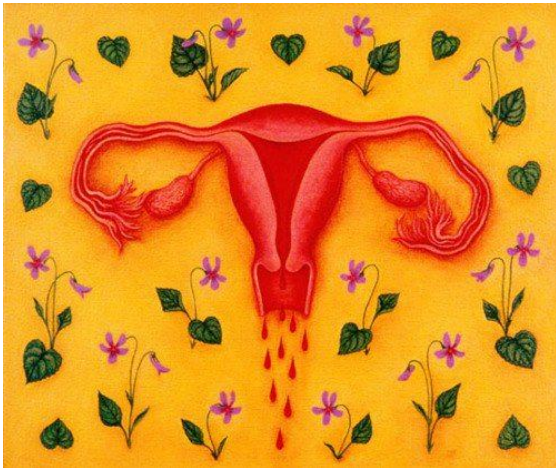


Imagen de Feministas ácidas

La menstruación ha sido tratada como algo negativo desde hace mucho, mucho tiempo. Este hecho ha repercutido profundamente en la psique de las mujeres, y en su alma. Este descontento y no aceptación de un proceso natural y mágico, que se sucede mes a mes en nuestros cuerpos, ha generado una herida femenina que, si no tratamos de manera consciente, irán heredando nuestras hijas, y las hijas de éstas.

Hace unas semanas hice una charla sobre la herida femenina, si no la viste y te interesa, la encontrarás aquí: <http://lacasadelluna.blogspot.com.es/2013/06/conferencia-la-herida-femenina.html>

Cuántas veces habéis escuchado a una mujer decir algo así como: *iQué bien me encuentro! Me ha venido la regla y me encuentro tranquila, como si me hubiese quitado un peso de encima, estoy sensible pero empática, me siento en paz.*

¿Muchas? Yo muy, muy pocas, aunque por suerte alguna.

Dentro de este panorama, desde hace bastantes años, se está defendiendo la “igualdad entre el hombre y la mujer”, pero no nos damos cuenta de que esta frase encierra una trampa en la que muchas de las mujeres ya han caído: la igualdad entre los dos sexos, en una sociedad patriarcal construida por y para la linealidad masculina, una sociedad

que no conoce ni quiere conocer la naturaleza cíclica femenina, nos lleva a que la parte femenina tenga que amoldarse, cuál traje hecho a medida, a la masculina, negando así sus deseos y necesidades más viscerales. Pongo como ejemplo la necesidad de muchas mujeres, empresarias poderosas, de masculinizarse para poder continuar con su rol exitoso. **Repito, mujeres, que es una trampa. Masculino y femenino son yin y yang: opuestos, distintos, complementarios, necesarios uno para el otro, pero no iguales. En esta necesidad de igualarnos al hombre nos olvidamos de nuestra naturaleza cíclica.**

Se trata de andar el camino de la reconciliación con la sangre, de la aceptación de la oscuridad y de la verdadera feminidad cíclica.

Nuestra responsabilidad, como mujeres que transitamos el sendero de la Mujer Salvaje, es tomar contacto con nuestra naturaleza (la que nuestras antiguas conocían tan bien) y, paso a paso, mediante esta reconexión, ir sanándonos, ir despertando.

De la misma manera, también es nuestra responsabilidad acompañar, desde el respeto y el amor, el camino de las adolescentes que empiezan a transitar el sendero.

¡Qué diferente hubiera sido si nuestra madre o abuela, el día de nuestra primera Luna, nos hubiese preparado una fiesta!, ¡o nos hubiese explicado, con mimo y delicadeza, que no estábamos solas, que desde aquél momento formábamos parte de la naturaleza fértil, y que la Luna se convertiría en nuestra querida guía, Abuela Sabia!.

A partir de este momento os invito a que menstruéis desde la consciencia del descanso, el recogimiento y la reflexión que se merecen los días oscuros del ciclo. Esta es la primera y más importante herramienta para poder contactar con vuestro "yo" más auténtico, el que reside dentro de nosotras, y casi nunca escuchamos. Ahora es el momento. **Haced balance del mes pasado, que es el ciclo que está terminando, y sembrad los deseos para el próximo (empieza el primer día de menstruación). Conoced vuestras sombras: ¿a qué tengo miedo?, ¿qué me mueve?, ¿cómo me siento? Y sed valientes para observarlas. Sois oscuridad porque también sois luz, una sin la otra no sería. Aceptad la oscuridad de vuestras heridas mientras menstruáis** (es cuando el velo de la sensibilidad y el subconsciente es más fino, por lo que nos es mucho más fácil hacerlo en estos días en los que, además, el cuerpo necesita seguir un ritmo más lento).

Y más (estos ejercicios conviene hacerlos con la copa menstrual, de la que hablo un poquito más adelante, en este mismo Boletín):

- **Mirad vuestra sangre menstrual:** ¿os habíais parado alguna vez a observarla de verdad? Es la sangre de la vida, primer alimento del embrión y la creáis, cada mes, en vuestro propio caldero. ¡Merece ser observada con amor!

- **Oled vuestra sangre menstrual:** aceptad su olor particular, integradlo en vuestra psique, forma parte de vosotras.

- **Tocad vuestra sangre menstrual:** con un dedo, ¿qué tacto tiene?, ¿está caliente?, ¿qué sientes al tocarla: repulsión, curiosidad....?

- **Cuando te atrevas:** píntate la cara con tu sangre menstrual (una ralla en cada pómulos, una luna en la frente, los labios...), como tú prefieras. Ahora, mírate al espejo y siente tu naturaleza salvaje. Ya nadie podrá encasillarte más en feminidades enfermas, ¡tienes el poder y no tienes miedo!

Este es el verdadero camino del autoconocimiento menstrual.

Si lo has conseguido, vale la pena celebrarlo (ya sabes, copita de vino, baño de espuma...), estás despierta y caminas con fuerza, ya nadie te podrá detener.

¡Bienvenida!

*Estos ejercicios pueden resultar duros e incluso generar rechazo total en alguna de vosotras. Son muchas generaciones de bloqueos y limitaciones, evidentemente, ¡éstos no se sanan en un día! Tomaos vuestro tiempo, seguid vuestro ritmo natural y un día, inesperadamente, habréis cruzado el umbral, os sentiréis capaces. Aquél día será como un nuevo aniversario, ¡porque habrá renacido vuestra Mujer Salvaje!



A NIVEL FISIOLÓGICO: ¿QUÉ LE SUCEDE A MI CUERPO A LO LARGO DE UN CICLO MENSTRUAL?



Miranda Gray, autora del libro Luna roja y creadora de la Bendición Mundial del Útero, lo explica muy bien:

“Cada mes el cuerpo femenino sufre una serie de cambios - muchos de los cuales ocurren sin que ella tome realmente conciencia de lo que sucede- que pueden incluir variaciones en el equilibrio hormonal, la temperatura vaginal, la composición y cantidad de la orina, el peso, la concentración de vitaminas, la retención de líquidos, los latidos del corazón, el tamaño y la turgencia de los pechos, la consistencia del flujo vaginal, los niveles de concentración mental, la visión y el oído, la capacidad psíquica, el umbral de dolor y muchas otras. **Por ello es importante que cada mujer tome conciencia de cómo reacciona su cuerpo ante su propio ciclo, si realmente quiere entender de qué forma afecta a su personalidad y energías creativas.**

El ciclo físico, que tiene lugar todos los meses, consta de cuatro fases: preovulatoria, ovulatoria, premenstrual y menstrual. Dentro de los ovarios existen grupos de células llamadas folículos que contienen huevos inmaduros u óvulos: **durante la fase preovulatoria un folículo madura y produce una hormona llamada estrógeno que estimula las mamas y la pared uterina. Aproximadamente entre los días 14 y 16 del ciclo el folículo se abre y libera el óvulo: es la fase de la ovulación. Algunas mujeres son conscientes de ciertos síntomas físicos que aparecen en este período,** que pueden incluir: dolor en la zona pélvica, sangrado o manchado a mitad de ciclo, incremento en el tamaño o sensibilidad de los pechos o ansia por ciertos alimentos.

Después de la ovulación, el folículo se transforma en el cuerpo lúteo que produce tanto progesterona como estrógeno. La progesterona prepara la pared uterina para la fertilización; si no la hay, el cuerpo lúteo degenera en forma gradual y los niveles de ambas hormonas disminuyen: es la fase premenstrual. A continuación, el tejido que recubre la parte interior del útero comienza a desintegrarse y así da comienzo el flujo menstrual.”

- En este breve vídeo podréis ver **qué es la ovulación**, y es que a veces hace falta algo más visual para poder comprender, de manera consciente:

http://www.youtube.com/watch?v=fHV8cv_mRB8&feature=player_embedded

- También quiero compartiros un artículo de una gran ginecóloga, Miriam Al Adib Mendiri, en el que habla sobre **los distintos patrones de sangrado**, y es que cada mujer tiene su particular patrón, con sus peculiaridades. En éste, Miriam acaba con la creencia de que un ciclo menstrual sano debe ser de 28 días, por ejemplo:

<http://www.miriamginecologia.com/blog/?p=990>



- “La palabra “regla” tendría que desaparecer como palabra adscrita al género femenino, porque una regla siempre es una medida exacta y la menstruación y el ciclo menstrual es la **menos regla de las reglas.**” Enriqueta Barranco, ginecóloga. Puedes escuchar su

Imagen de Feministas ácidas

breve pero interesantísima charla, aquí: <http://www.youtube.com/watch?v=r5x9Zjotj8o>

- **¿Sabéis que la sangre menstrual contiene células madre?** ¡Tantos años haciéndonos creer que era un desecho y debía ser tirada al váter o a la basura, y ahora la ciencia da la razón a nuestras queridas ancestas:

<http://www.eluniversal.com.mx/articulos/58662.html>

- **¿Sabéis que podéis hacer un auto diagnóstico de vuestra sangre menstrual?**

<http://abcdeladestruccion.wordpress.com/2013/04/17/autoconocimiento-diagnostica-tu-sangre-menstrual/>

- **¿Qué es realmente el síndrome premenstrual?** En esta conferencia, Erika Irusta, experta en menstruación cíclica, nos lo cuenta:

<http://www.youtube.com/watch?v=OHQY22IyURs>



¿QUÉ TIENE QUE VER EL CICLO DE LA LUNA CON EL CICLO MENSTRUAL?



"El período promedio del ciclo sinódico de la luna es de veintinueve días, doce horas y cuarenta y cuatro minutos. En su fase oscura (luna nueva), la cara luminosa no se puede ver desde la tierra, pero después de unos pocos días se hace visible en el cenit como luna creciente y únicamente en el momento en que se pone el sol. En los días siguientes va aumentando gradualmente hasta llegar a apreciarse como una semiesfera, la cual empieza a ascender a partir de la puesta de sol. Luego continuará creciendo hasta transformarse en luna llena, la cual puede observarse desde el momento el que el sol se pone, culminando a medianoche. Posteriormente empieza a disminuir su luz (luna menguante) hasta que solo es visible al amanecer, poco antes de que salga el sol."

y

"La mayoría de las mujeres mantienen una interacción con el ciclo lunar de una de estas dos formas: bien sus menstruaciones coinciden con la fase de luna llena o bien con la de luna nueva. Es posible que el ciclo femenino no tenga

exactamente la misma duración que el lunar, pero puede alargarse o acortarse para que cada mes la menstruación aparezca en un momento próximo a esas dos fases."

Miranda Gray, *Luna roja*.

Mujeres, la luna nace, crece, luce llena de esplendor, decrece y, finalmente, desaparece en su propia sombra, y esto lo hace en ciclos de 29 días. Las mujeres vivimos el mismo proceso (aunque no tiene porqué durar 29 días, tal y como has leído en el artículo "Distintos patrones de sangrado") mes a mes, durante nuestro ciclo menstrual.

El ciclo menstrual se compone por 4 fases:

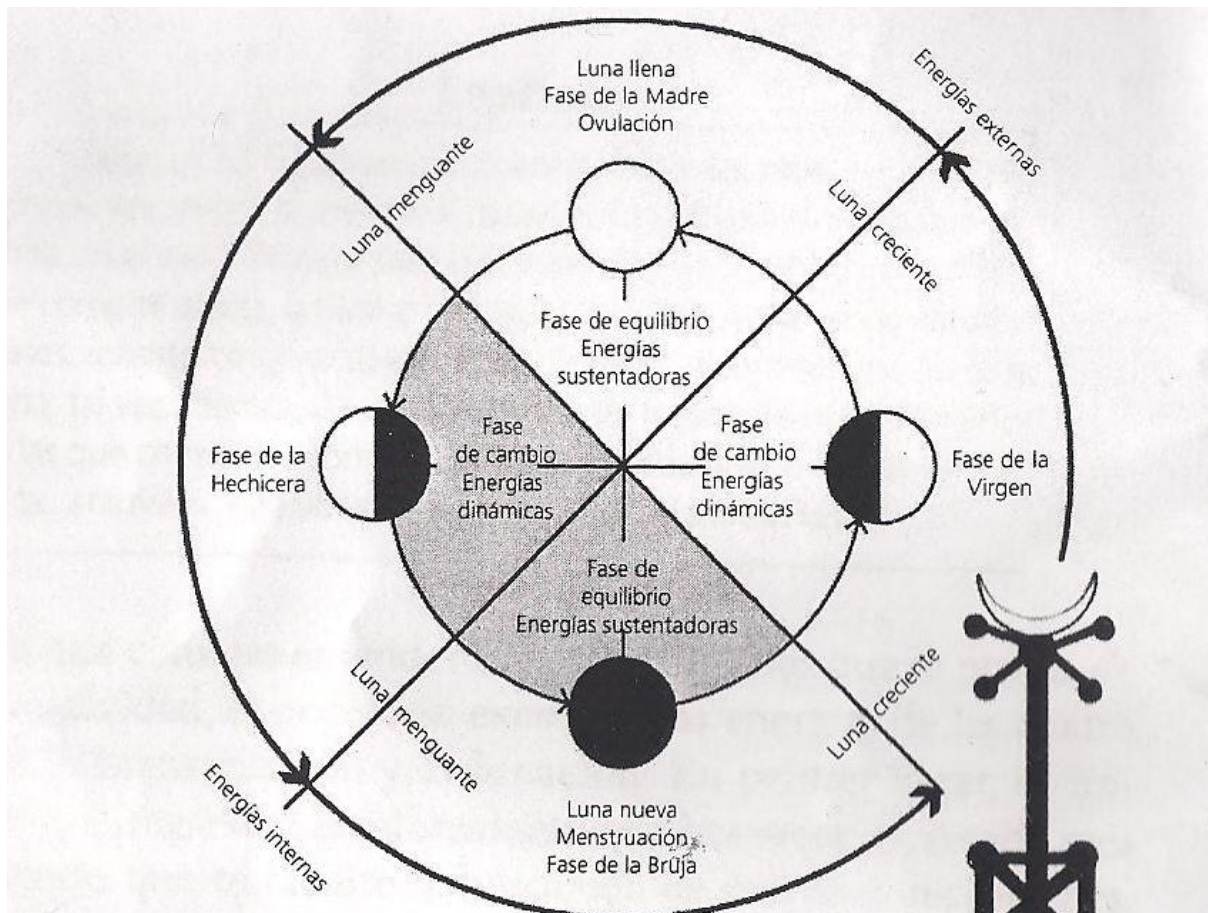


Imagen: Luna Roja, Miranda Gray

Nacemos, crecemos, brillamos de plenitud y decrecemos hasta desaparecer, durante cada ciclo, como la Sabia Anciana Luna nos ha mostrado, desde los albores de la humanidad.

En este punto es importante comprender el ciclo menstrual y la relación con el ciclo lunar, y no es tan importante el hecho de que menstrúéis en luna llena o nueva o lo hagáis en otros momentos del ciclo.

Esta comparación es necesaria para comprender el ciclo e integrarlo en vuestra consciencia femenina.

Está comprobado que cuando una mujer comprende su naturaleza cíclica, poco a poco, su menstruación va aproximándose a una de las dos fases (llena o nueva). Pero también es importante deciros que, a lo largo de la vida de una mujer, menstruará en momentos diferentes del ciclo lunar, y esto no significará PARA NADA, que tenga algún tipo de desarreglo o problema fisiológico.

¡Pero esto no termina aquí!

En cada una de las 4 fases anteriores (menstruación – fase de la bruja-, preovulación – fase de la virgen-, ovulación –fase de la madre- y premenstruación – fase de la hechicera-) **predomina una tipología diferente de mujer, todas ellas conviviendo dentro de nosotras, conformándonos.** ¿No os habéis preguntado nunca por qué mientras ovuláis estáis súper sociables y empáticas, mientras estáis premenstruales os sentís irritables e hipersensibles o mientras menstruáis solamente tenéis ganas de tiraros encima de la cama y leer un buen libro? **Es importante conocer a cada una de estas mujeres para comprender nuestra manera de sentir, pensar y comportarnos, en cada una de las fases de nuestro ciclo.** Pero esto, Erika Irusta, ilo explica mejor que yo!

En la imagen que os presento a continuación se muestran las cualidades arquetípicas de cada una de las 4 mujeres que conforman cada fase de nuestro ciclo, con sus características más básicas, ¿os sentís representadas?

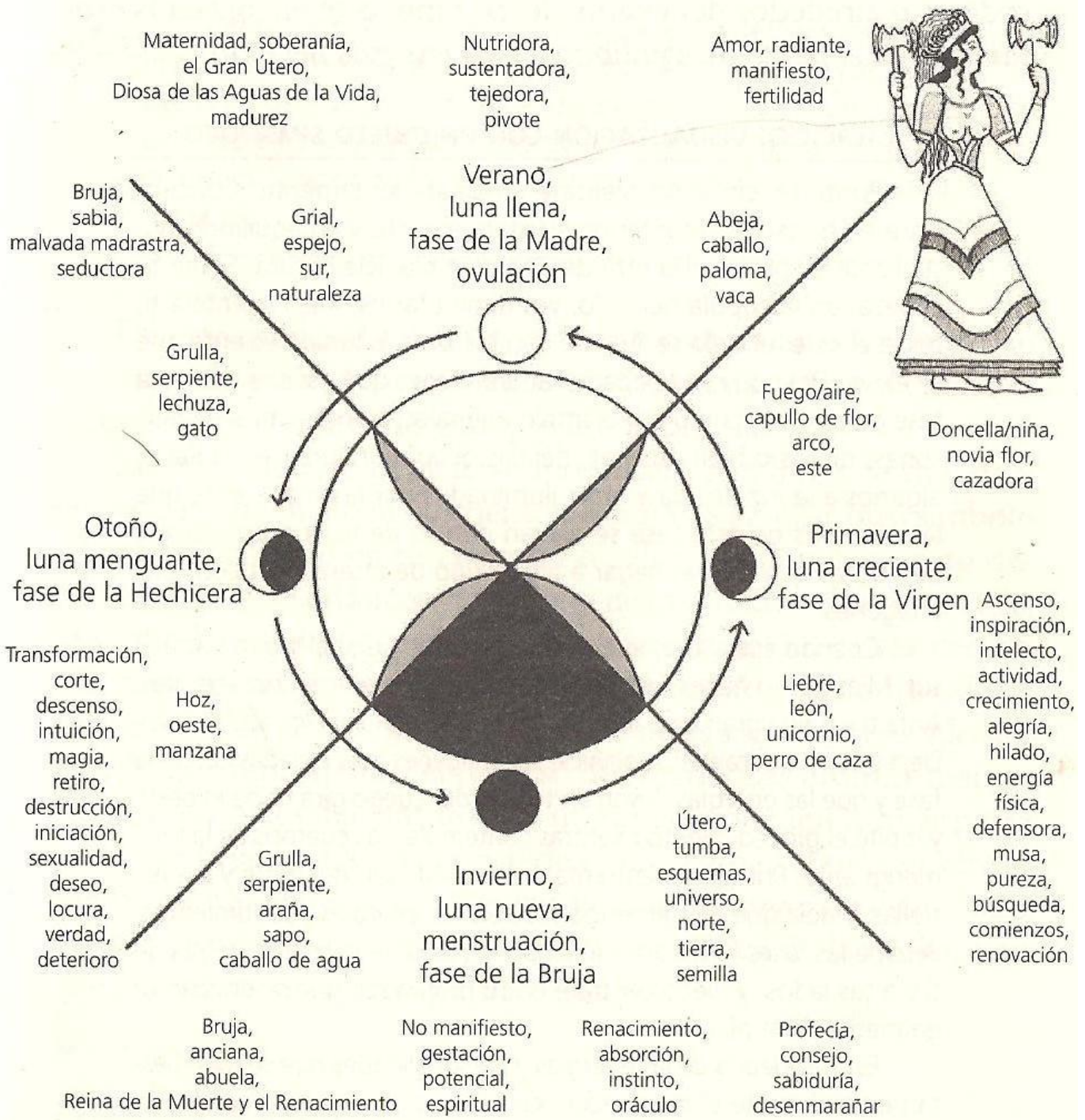


Imagen: Luna roja, Miranda Gray

Una manera de empezar a trabajar en todo ello, es mediante el diagrama lunar, en este vídeo Erika Irusta muestra la manera de realizarlo y de trabajar con él:
<http://vimeo.com/54384329>

El diagrama lunar es una herramienta, cíclica como nosotras, que nos ayuda mucho, muchísimo, a empoderarnos: conocer nuestros propios ritmos y respetarlos, conformar nuestra propia vida partiendo de nuestro ritmo natural, dentro de lo posible, es uno de los signos más evidentes de una mujer consciente, que se quiere, se respeta y honra su propia naturaleza. Y, evidentemente, es una herramienta de sanación muy potente.

El diagrama lunar, además, puede ser especialmente interesante en casos como la "normalización" del propio ciclo natural después de haber tomado anticonceptivos hormonales durante un tiempo, después de haber sido madre, después de haber pasado por épocas de mucho estrés, etc. Transiciones que pueden angustiar un poco a las mujeres que las están viviendo, a causa de sus irregularidades, pero que se van sanando con el tiempo. Acercarte, poco a poco, a estos ciclos, e intentar conocer la fase que estás transitando (mediante la escucha del propio cuerpo y de las emociones) es un ejercicio de paciencia y amor hacia una misma que, por sí solo, ya te sana.



MERCANTILIZACIÓN DE LA MENSTRUACIÓN: ALTERNATIVAS ECOLÓGICAS Y SALUDABLES



Imagen de Porteo Natural

¿Os suena una frase que dice: “¿a qué huelen las nubes?”?, ¿os acordáis de ese líquido azul (¿?) que utilizan en los spots publicitarios de compresas?, ¿y de frases como: “no más olor”?

Mirad estos spots publicitarios y pensad, por un momento, si representan la menstruación de una manera sana natural y sana:

- Tampax Pearl: <http://www.youtube.com/watch?v=r0qIedxnBNw>
- Tampax en Rusia (este tiene mucha tela):
http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=udOoMSTKgEA

La mercantilización de la menstruación es, nada más y nada menos, que la utilización de nuestro ciclo menstrual natural para enriquecerse, a costa de hacernos pagar por unos productos que son tóxicos (ya sabemos que los componentes de las compresas y tampones desechables pueden causar cáncer de útero. Si aún no habéis leído el artículo de “El dedo en la llaga”, sobre este tema, por favor, no dejéis de hacerlo: <http://wordpress.eldedoenlallaga.com/category/menstruacion/>, en este vídeo también se explica: <http://www.youtube.com/watch?v=n0MMwR-dSWw>). De esta manera, pretenden controlar nuestro poder. Y no solamente esto, y es que la mayoría de spots publicitarios muestran la menstruación como algo sucio, algo que hay que tapar, algo que huele mal... perpetuando, de esta manera, el paradigma antiguo patriarcal, de la regla como algo negativo, pecaminoso. ¡Y muchas mujeres siguen enriqueciendo a estas grandes multinacionales, las que se ganan la vida perpetuando estos valores!

Las mujeres conscientes de su poder, las mujeres que no temen a su sangre, que conocen su ciclo, han sido perseguidas desde hace muchos siglos (no nos olvidemos de nuestras antiguas, a las que quemaron en las hogueras). El empoderamiento de las mujeres pasa por tomar consciencia de su feminidad, y dentro de ésta, de la menstruación.

Desde aquí os propongo dejar de utilizar compresas y tampones desechables y empezar a utilizar toallas de tela y la copa menstrual: es la manera más sencilla de reconciliarnos con nuestra sangre, y con todo lo que ello conlleva. Este hecho nos empodera como mujeres, pero también como individuos respetuosos con el medio ambiente y con nuestro bolsillo.

Sagrada Siembra de Luna: por favor, no tires la Sangre de Luna, mézclala con agua y ofrécela a las plantas como un gesto de agradecimiento y de comunión con la madre naturaleza, con la Diosa, con el universo... (Denomínalo de la manera con la que te sientas más cómoda).



Imagen de Mujeres del Quinto Mundo

- Todo lo que necesitas saber sobre la **copa menstrual**:

<http://www.feministasacidass.com/2013/02/todo-lo-que-quieres-saber-de-la-copa-menstrual/>

- Comparativa entre cinco copas menstruales:

<http://www.elenapachamama.com/2010/09/comparativa-de-cinco-copas-menstruales.html>

- **Coser nuestras propias toallas de tela**, patrones:

http://www.helechoverde.com/recursos_patrones_costura_toalla_doblabale.html



Fin
