

# EL DIARIO MENSTRUAL ®

 SEXOLOGÍA FEMENINA



MIRIAM GÓMEZ

## PROPIEDAD INTELLECTUAL

El diario menstrual ®  
MIRIAM GÓMEZ  
GALOCHA

Quedan reservados todos los derechos de este curso de diario menstrual. No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de la titular del copyright.

La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual y está registrado en el código penal.

El/la usuario/a de esta guía podrá visualizar, imprimir, copiar o modificar cualquier elemento de esta guía en formato físico y para uso personal y privado.



## ¿QUIEN SOY?

SOY MIRIAM, PEDAGOGA Y SEXÓLOGA

Desde 2007 ayudo a mujeres a ser felices encontrando la paz a través de su cuerpo y de su sexualidad.

Actualmente estoy centrada en democratizar el conocimiento sobre sexualidad femenina.

### Algunos de los cursos que he creado recientemente:

Curso básico de sexualidad femenina  
Curso de deseo #Plan21dias  
Curso de crecimiento erótico  
Curso de Mindfulsex  
Curso de autoestima sexual  
Curso de diario menstrual  
Curso de squirt. y eyaculación femenina.  
21 días para conectar con tu cuerpo.

Escuela de vaginismo

Mentoría para futuros profesionales de la sexología

# Ojalá y todas las mujeres se pudieran vivir desde la paz de conocer su cuerpo

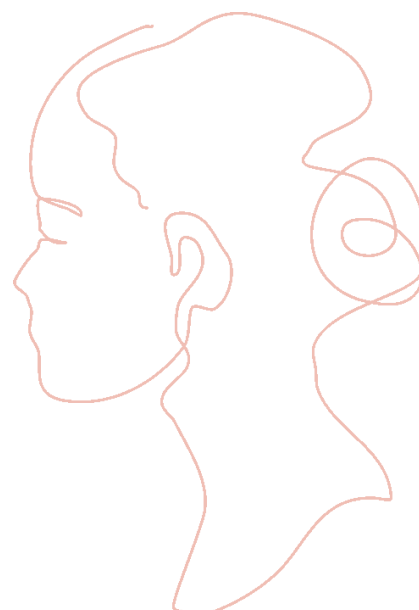
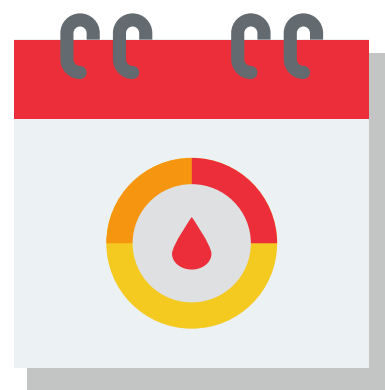
MIRIAM GÓMEZ

BIENVENIDAS A ESTE CURSO DE DIARIO MENSTRUAL.

## INDICE

### Introducción

1. Historia de la menstruación
2. La menstruación
3. Las cuatro fases del ciclo menstrual.
  - Menstruación.
  - Preovulatoria.
  - Ovulatoria
  - Premenstrual
4. Las fases a nivel emocional
5. Y si no menstrúo, ¿el diario me vale?
6. Elementos del diario menstrual.
7. Los registros. Cómo hacer el diario.
9. Plantillas para imprimir.



# INTRODUCCIÓN

## ¿POR QUÉ UN CURSO SOBRE DIARIO MENSTRUAL?

Es un hecho que cuando las mujeres empezamos a conocernos, de verdad, con una formación buscada a propósito para ello, el ciclo menstrual aparece como una parte inexorable en nuestras vidas.

El gran error de no conocernos para vivirnos como mujeres cíclicas viene cuando queremos llevar una vida lineal que realmente no va con nosotras. Es como si le pidiéramos a la tierra que de forma natural nos de frutas de verano en pleno invierno. Podemos engañarla poniendo lámparas, dándole suplementos pero nunca será de la misma calidad que si la fruta hubiera madurado a su tiempo en su estación. Pues algo similar nos pasa a nosotras.

Nuestros cuerpo son cíclicos como las estaciones, como la luna. Y la menstruación es la culminación de un proceso cíclico. No se da en el vacío, no menstruamos al azar sino que hay todo un proceso que depende de nuestras hormonas y que dura entre 26 y 31 días de forma habitual y que nos está influyendo cada día de una forma distinta a la hora de sentir, de tomar decisiones, de ser creativas, de ser tolerantes, de tener mejor carácter...

Y esto lo que significa es que no solo debemos cuidarnos los días del ciclo en los que estamos sangrando y podemos estar más cansadas sino que tenemos que cuidarnos en cada parte de él para ir siempre a favor del cuerpo. Además, también significa que podemos potenciar mucho nuestras habilidades si sabemos cuándo y cómo hacerlo.

Tenemos que conocer nuestros ciclos. Tenemos que sanar las posibles heridas que haya causado en nuestra historia. Necesitamos una reconciliación con nuestro cuerpo y empezar a vivirnos como mujeres cíclicas, pero para ello, antes tenemos que conocernos a fondo.

Y es ahí dónde recomiendo el diario menstrual.. Y por eso este curso.

## 1 HISTORIA DE LA MENSTRUACIÓN

La Historia de la menstruación es la historia misma de la mujer. Y a pesar de que representamos el 52% de la población mundial muchos de nuestros procesos siguen siendo invisibilizados son tabús y no se les dedica el tiempo y la investigación necesaria para mejorarlos.

**A través del mito y de los tabús a lo largo de la historia se ha intentado controlar nuestro comportamiento y nuestra sexualidad.**

Por eso cada una de nosotras, como en tantas otras cosas en la vida, somos únicas y vamos a tener una relación con nuestra menstruación y nuestros ciclos que son fruto de:

- Origen de nacimiento.
- Generación a la que pertenecemos.
- Influencias religiosas.
- Influencias socioculturales.
- Contexto próximo propio: familia y amistades.
- Nuestra propia forma de ser o carácter.
- Y las circunstancias personales que han marcado nuestra vida.

Con este curso, más allá de que juzgues cómo es tu propia historia lo que quiero es que empieces a valorarla y conocerla. Desde el cariño, desde la admiración de un cuerpo al que quizás hasta ahora no habías prestado atención o no habías cuidado tal y como se merece. Simplemente por que no lo conoces y porque nadie te había dicho que eso es necesario.

Ahora estás aquí y eso es lo importante. Vas a empezar un viaje de autoconocimiento que seguro cambiará tu vida.

Tómate tu tiempo para conocerte bien y hazlo con amor y paciencia.

**ANOTA TODAS LAS CREENCIAS QUE TIENES SOBRE MENSTRUACIÓN Y MIRA UNA A UNA CUALES NO SON CIERTAS.**

**LIBÉRATE DE LOS TABÚES Y EMPIEZA A GUARDAR CONOCIMIENTO DEL BUENO**

## 2. LA MENSTRUACIÓN

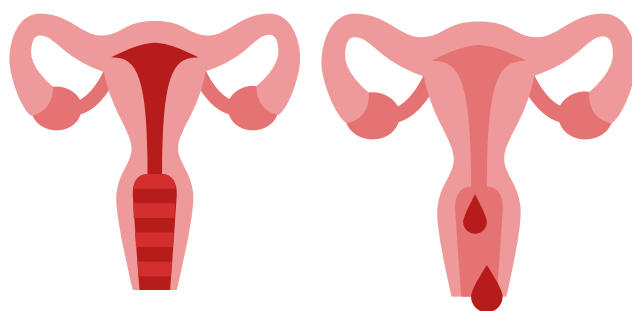
### ¿QUÉ ES EL CICLO MENSTRUAL?

Si de fisiología hablamos es la repetición de forma periódica, cíclica, de una secuencia hormonal concreta que desencadena procesos en la mujer durante toda su edad fértil, entre 35 y 40 años de su vida.

Pero todas sabemos o intuimos que la menstruación es mucho más que un proceso fisiológico.

En cada ciclo, nuestro cuerpo se prepara para crear vida. Tendremos unas horas, quizás llegue a ser un día, de fertilidad, en las que el óvulo puede ser fecundado. Y si no lo fuera, todo nuestro organismo se va liberando de los preparativos para, que cuando culminen con la expulsión del endometrio, en la bajada menstrual, volver a empezar de nuevo.

Cuando el óvulo es fecundado y por tanto se produce embarazo, el baile de hormonas será distinto. Nuestro cuerpo reanudará el ciclo menstrual, generalmente, después de la lactancia.

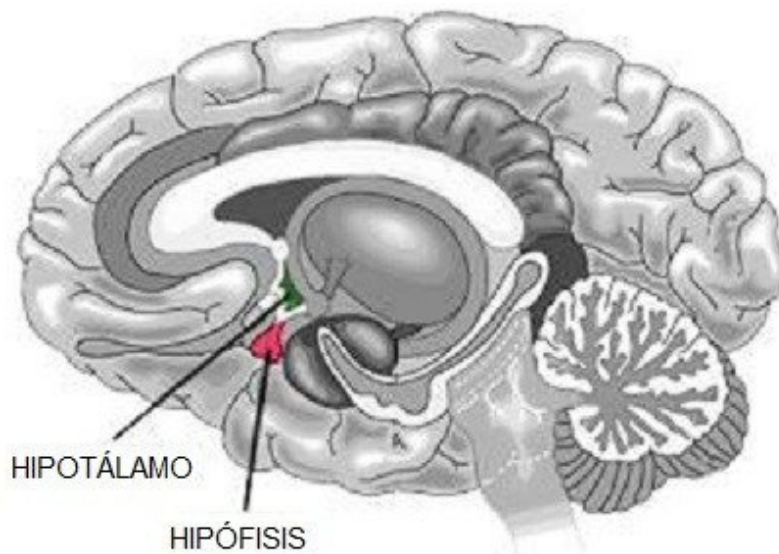


El ciclo menstrual tiene una duración media estándar de 28 días. Se consideran normales entre 26 y 31 días. Aunque hay quien habla entre 25 y 35. Y el sangrado suele durar entre 3 y 5 días.

**Generalizar es mentir, y aunque tengamos en cuenta las situaciones que más se repiten como normativas, no significa que si tu estás fuera no seas normal. Por eso siempre ante la duda, acude a un/a profesional.**

Una mujer ya nace con todos los folículos que va a desarrollar a lo largo de su vida. Cuando aparece su primera regla, también llamada menarquia, el 90% de esos folículos ya han degenerado. Y cuando entre en menopausia todos habrán desaparecido.

Un poco más adelante veremos más a fondo todos los actores y actrices principales de los 4 actos del ciclo menstrual.



La regulación del ciclo menstrual depende principalmente del hipotálamo, la hipófisis y los ovarios.

El hipotálamo es parte del sistema nervioso central y libera las hormonas (GnRh) que estimulan la hipófisis.

La hipófisis es una glándula ubicada en la base del cerebro que envía órdenes a los ovarios a través de la liberación de las hormonas FSH y LH.

Los ovarios son los encargados de hacer crecer los gametos femeninos y de secretar las hormonas sexuales femeninas, los estrógenos y la progesterona.

### LOS ANTICONCEPTIVOS

Cuando utilizamos anticonceptivos hormonales lo que hacemos es administrar a nuestro cuerpo hormonas sintéticas.

Por un lado actúan sobre el eje hipotálamo-hipófisis desconectándolo de sus funciones habituales y por tanto no hay comunicación con el ovario y éste deja de ovular.

Y por otro lado actúa sobre el útero para que se produzca un **sangrado por privación** cuando se interrumpe la administración por descanso.

## 3. LAS CUATRO FASES DEL CICLO MENSTRUAL



### FASE 1 MENSTRUACIÓN

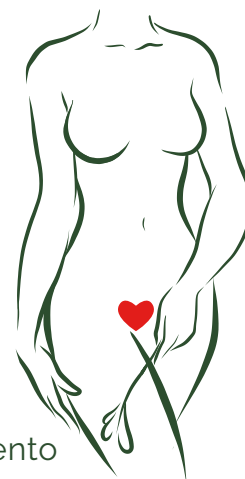
La bajada de la menstruación indica el final de un ciclo y el inicio de otro. **El día que te baja la regla es el día 1 del ciclo.**

Esta fase es la más reconocida por todas las mujeres. De hecho muchas mujeres sólo saben identificar esta fase por motivos obvios.

Cuando tenemos reglas dolorosas o difíciles esta fase puede ser un auténtico calvario. Pero este se puede mejorar a través del conocimiento de nuestro cuerpo y de nuestros síntomas y actuando directamente sobre él con alimentación y ejercicio específico.

#### ¿Qué pasa en esta fase?

La menstruación es un proceso para crear vida y para depurar y limpiar el cuerpo femenino. Cuando el ovulo no ha sido fecundado nuestro cerebro manda orden de disminuir los niveles de estrógenos y progesterona y con ello empieza a descamarse y expulsarse el endometrio. El endometrio no cae entero al mismo tiempo, sino que se va desprendiendo por partes y el flujo menstrual lo va expulsando.



**Cuando la bajada de estrógenos es muy brusca muchas mujeres sufren dolores de cabeza justo antes de la llegada de la menstruación.**

Durante esta fase podemos extraer muchas pistas de nuestro estado de salud.

Está mundialmente extendido y aceptado que la regla duele. Pero eso **no es cierto**. Si tu regla es muy dolorosa e incluso hasta incapacitante es síntoma de que algo pasa. La regla puede causarte cansancio, hinchazón, molestias... pero no tiene que doler.

El sangrado de la menstruación también nos dará indicaciones. Si es escaso, si es abundante, el color de la sangre... todos estos datos te van a decir cómo estás de salud, así que de ahora en adelante puedes prestarles atención. Por ello recoger la sangre con una copa menstrual puede ser una experiencia de autoconocimiento importante, al menos durante un tiempo.



## FASE 2 FASE FOLICULAR O PREOVULATORIA

En el útero. El endometrio, o capa más interna, va creciendo y tiene una abundante circulación sanguínea para que el óvulo se pueda acoger en él si es fecundado.

En los ovarios. Varios folículos maduran al mismo tiempo, siendo el que logre madurar mejor el que se llama ovocito y que sale del ovario a la espera de ser fecundado. Este folículo que sale como ovocito es lo que conocemos como óvulo.

El cérvix a medida que se acerca el final de esta fase preovulatoria se agranda y secreta un flujo que facilitará la entrada del espermatozoide al útero.

A nivel hormonal en esta fase el estrógeno es el rey. y tiene un gran crecimiento hasta llegar a la siguiente fase.






### FASE 3 LA OVULACIÓN

La hipófisis desencadena la liberación de dos hormonas FSH y LH. Gracias a los estrógenos y a la FSH el folículo se prepara para liberar el ovocito. **Proceso que llamaremos ovulación; la salida del ovocito del ovario.**

Cuando se produce un pico de FSH y LH el folículo recibe la señal y entre 12 y 24 horas después de que FH haya alcanzado su punto más alto, suelta al ovocito. Este sale a la trompa de Falopio al encuentro de un espermatozoide. En el ovario permanecerá lo que se conoce como cuerpo amarillo o cuerpo lúteo. Que es la estructura de donde ha salido el ovocito.

Cuatro formas de detectar la ovulación que pueden ayudar a controlar que se produzca, o no, el embarazo.

- **Controlar la temperatura basal.** Hay que medir la temperatura vaginal cada mañana con un termómetro de dos dígitos. Cuando se produce un aumento es justo cuando se ha liberado el ovulo. aproximadamente a mitad de ciclo. 
- **Controlar el flujo vaginal.** Con el método billings. Hay que observar el flujo vaginal, cuando es muy fluido, como clara de huevo es cuando eres fértil.
- **Mirando el cérvix.** Con un espéculo (los hay de usar y tirar) observarás el color, la inclinación y la apertura. Cuando estás a punto de ovular está más blando, alto, húmero y muy abierto.
- **Midiendo los niveles de LH con tiras ovulatorias.** Con una prueba de orina en casa usando estas tiras puedes saber si esta hormona está presente y por lo tanto si la ovulación es inminente.

Hay mujeres que pueden sentir molestias en el ovario al ovular.

También puede haber ciclos que sean anovulatorios. ( Y tendremos ciclos muy cortos o muy largos).

Y También se puede dar un breve sangrado durante la ovulación. Hay varias causas y lo mejor es consultar con un/a profesional médico/a,

Hay un mito importante a desterrar y es el de que cada mes ovulamos por un ovario de forma alternativa. Lo que podemos decir es que no sabemos cuales son los mecanismos por los que el cuerpo elige un ovario u otro pero si sabemos que no es de forma alternativa como norma general.

## 4

## FASE 4 POSTOVULATORIA O PREMENSTRUAL

Es la fase en la que reina la progesterona, que es la hormona que prepara al útero para la gestación.

El ovulo solo vive entre 12 y 24 horas, por lo que si no es fecundado, será fagocitado por los macrófagos. Y el cuerpo lúteo degenerará en unos 10-12 días e interrumpirá drásticamente la producción de hormona LH y FSH. Tras este descenso, el endometrio se degenera al recibir menos irrigación y se desprende de su capa externa que es lo que conocemos como regla o menstruación.

Si es fecundado el cuerpo lúteo permanece hasta casi el final del embarazo. El ovulo llegará al útero para acoplarse y las hormonas seguirán altas, sobre todo la progesterona.



## 4. LAS FASES A NIVEL EMOCIONAL

Las cuatro fases del ciclo menstrual a nivel emocional según Miranda Gray:

### La fase Menstrual es la fase reflexiva.

La define como una fase pasiva e introspectiva. Esta fase estoy con menos energía y es ideal para la reflexión interior, para meditar y conectar con nuestro interior.

### La fase folicular o preovulatoria es la fase dinámica.

La define como una fase activa. Tenemos más voluntad, más capacidad de priorizar y estamos muy ágil mentalmente.

### La fase de ovulación es la fase expresiva.

La define como una fase pasiva y volcada al exterior. Cuidamos más a los demás. Tenemos más empatía, paciencia y somos más flexibles a los cambios.

### La fase premenstrual es la fase creativa.

La define como una fase activa en la que somos capaces de poner orden y limpieza. También tenemos intuición y posibles cambios de humor.

Si quieres conocer más sobre ello te lo cuenta en su libro. "Las cuatro fase de la luna roja" 2010. Gaia ediciones, Móstoles (Madrid)

Ahora que ya conoces el estándar te animo a través del diario que descubras cual es tu realidad.

Estas fases son la que se divulgan como más habituales pero no tienen por que ser así. Y no pasa nada si para ti la fase que para todo el mundo es dinámica es más pasiva o al revés.

De lo que va realmente este curso es de conocerte. De saber cómo todos esos procesos biológicos y hormonales te influyen personalmente.



## 5. Y SI NO MENSTRUO ¿ME SIRVE EL DIARIO?

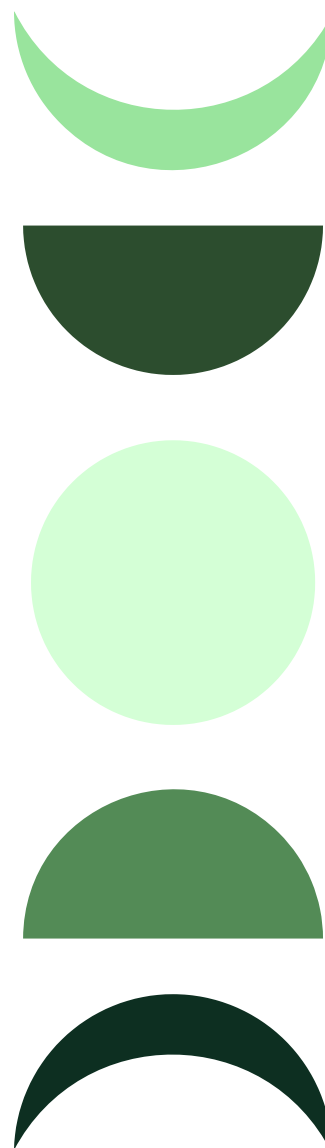
Hay varias opciones por las que puedes no menstruar y en todas ellas llevar un diario te puede venir bien.

**La falta del ciclo menstrual se conoce como amenorrea.** La desaparición del ciclo menstrual, es normal al inicio, en la pubertad, durante el embarazo y lactancia y después de la menopausia. Hay que consultar con especialistas fuera de estos casos.

Cuando sufres amenorrea fuera de los casos en los que se considera normal llevar un diario te puede ayudar a saber si tienes patrones que te ayuden a que este ciclo aparezca interviniendo sobre él. Puedes ver si tu cuerpo te está hablando, si existen esos cambios físicos y emocionales aunque luego no aparezca la menstruación y a partir de ahí investigar. En estos casos es también importante apuntar las comidas y el ejercicio si se hiciera, el peso, el imc...

Si la amenorrea es producida por un embarazo es muy posible que el tiempo lo quieras dedicar a conocer más sobre otros temas relacionados con parto o lactancia.

Y si tu amenorrea es por menopausia si que te recomiendo también hacer el diario. Aunque no se habla mucho de ello seguimos siendo mujeres cíclicas aun cuando nuestros ciclos dejan de ser para reproducir. Estoy segura que con el diario y el autoconocimiento aprenderás muchas cosas de ti. Puedes empezar haciéndolo como un diario lunar, con las fases de la luna. Y a partir de ahí dejarte llevar.



## 6. ELEMENTOS DEL DIARIO MENSTRUAL

A continuación te voy a poner elementos que puedes tener en cuenta a la hora de registrar como es tu día a día en el diario menstrual.

En total puedes tener en cuenta hasta 9 items para empezar: Pero siéntete libre de añadir alguno más que forme parte de tu vida y no se haya contemplado en este curso. O de no anotar alguno de ellos que no creas relevante en tu caso.

**Los dos primeros elementos de tu diario menstrual** pueden estar escritos de antemano. Y son el **Día del ciclo** en el que te encuentras y **la posición de la luna**.

**Otros estados que vamos a registrar son:**


- **Estados emocionales.**
- **Estados físicos.**
- **Estados mentales.**
- **Estados sexuales.**
- **Estados espirituales.**

Te dejaré un anexo con información de cada uno de los estados por si al principio no sabes muy bien qué registrar.

Y **por último** pero en muchos casos no menos importante vas a registrar todo lo que tiene que ver con **la comida y el ejercicio** de ese día. Esta información es muy valiosa también en muchos casos. Y ver que patrones alimentarios y de ejercicios tenemos dependiendo del ciclo nos puede ayudar a evitar enfermedades y a mejorar nuestro ciclo y nuestras vidas.

D

DICIEMBRE 2020



01 Diciembre 2020

**Cd:**

**Luna:**

**Comida:**

**Ejercicio:**

**Estados:**

- **emocional:**
- **físico:**
- **mental:**
- **sexual:**
- **espiritual:**

## 7. LOS REGISTROS. CÓMO HACER EL DIARIO MENSTRUAL

La realidad es que el registro puede ser de muchas formas. Lo importante es que lo organices de una forma que para ti sea muy fácil de registrar y posteriormente muy fácil de analizar.

Lo que yo recomendaría es hacer un mínimo de 3 meses de registro y lo ideal serían 6.

La idea es que de la forma más natural posible resaltes cada aspecto de ese día, poniendo una o dos palabras y que luego hagas un ejercicio de escritura sencillo con lo que ha sido tu día. No pasa nada si algunos de los estados no aparece.

.Recuerda que el ciclo empieza a contar el día que te baja la regla.

Puedes ponerlo como CD (cyclo day) o DC (día del ciclo). Lo mejor en este aspecto es que cuando te baje la regla pongas directamente en el diario todos los dc hasta más o menos cuando tú creas que te bajará la siguiente regla. Y lo mismo con la luna que ya sabes cómo estará.

En cuanto a la comida y ejercicio: puedes hacer una evaluación rápida. Si has tenido algún antojo, ansiedad, desgana,.. si has hecho ejercicio o no, y si lo sueles hacer cómo te has encontrado con energía, sin ella, con ganas sin ella...

Del resto de aspectos, a menos que te encuentre muy mal en alguno de ellos y quieras registrar todo, **lo importante es ver cuál es la predominancia del día** y luego puedes escribir algo más en el diario. Si no hay nada reseñable no pasa nada, aunque hasta que veas cómo funcionas es bueno apuntar todo.

De manera que puedes poner por ejemplo:

**Estados emocionales.** Autoestima baja.

**Estados físicos.** granos y dolor de ovarios

**Estados mentales.** poco comunicativa

**Estados sexuales.** mimosa y sin deseo

**Estados espirituales.** reflexiva y meditativa.

Y luego puedes hacer una redacción en la que cuentes de forma más amplia lo que ha sido tu día. En el futuro la redacción a priori se leerá cuando queramos confirmar un patrón de conducta que identifiquemos a través de los estados. Para ver si expresamos lo mismo que hemos resumido en una o dos palabras en el estado. Por eso es importante que esté.

Por último puedes poner un apartado en el caso de que estes buscando embarazo para controlar los factores exclusivos: flujo, temperatura, lh...

## 8. CÓMO ANALIZAR LOS DATOS

Una vez que hayas registrado todos los datos durante un mínimo de 3 meses, ya sabes que yo te aconsejo 6, es el momento de analizar si tienes algún patrón de conducta que esté directamente relacionado con tu ciclo menstrual.

### ¿Cómo empiezo?

Lo primero que tienes que hacer es poner todos los días del ciclo que son iguales juntos. Es decir, todos los días 1, todos los días 2, todos los días 3... así hasta el final.

De manera que ahora tienes 6 días 1, 6 días 2, 6 días 3...

Revisando estos datos estás lista para hacer un primer análisis. y ver si a priori ya hay un patrón en algunos días.

Ve apuntando los patrones que sean claramente repetidos y anota también alguna sospecha que tengas. Por Ej. todos los días 28 discuto con mi pareja. Todos los días 2 como chocolate por antojo.

El segundo análisis lo harás intentando ver en conjunto todos los días de cada fase. Es decir ahora vas a analizar por fases y no por días. Y nuevamente puedes encontrar patrones que se repitan por fases.

Un ejemplo es analizar los 5 primeros días en conjunto que son los que se corresponden con tu menstruación. Y ver que patrones hay durante ese momento del ciclo.

Los patrones que vayas encontrando también los puedes dividir tal y como los has registrado por estados.

Si tienes sospechas de algo pero los datos que apuntaste no son concluyentes puedes repetir el diario algún mes más prestando especial atención a la información que necesitas.

Esta parte es la más exigente de todo el proceso. Pero merece mucho la pena. Tómate tu tiempo o incluso compártelo con alguien que te pueda ayudar a sacar conclusiones si te bloqueas llegado el momento.

Un ejemplo de utilidad del diario. Sabes que el día 23 de tu ciclo sueles tener cambios de humor y poca tolerancia. Pues es bueno saberlo a nivele laboral para entrevistas, reuniones, presentaciones... Y a nivel personal, para quedar con amigas, familiares, pareja (Que no significa que no lo hagas, sino que tienes una herramienta que te dice cómo sueles sentirte y actuar ese día y te puedes adelantar e intentar controlar tu humor o tolerancia).

## 9. PLANTILLAS PARA IMPRIMIR

A continuación te voy a dejar un par de plantillas distintas por si quieres imprimirlas para empezar a anotar tu diario menstrual.

### ANEXO DE LOS ESTADOS

**Estados emocionales:** aquí puedes registrar: las emociones, los estados de ánimo, la autoestima, la realización personal, la conexión con los demás....

**Estados físicos:** aquí puedes registrar: todo lo que tiene que ver con la parte física de tu cuerpo. Dolores, granitos, cómo está el pelo, las uñas, sensibilidad o molestias, hinchazón, infecciones, color de la menstruación, flujo vaginal...

Aunque la comida y el ejercicio serían parte del estado físico yo prefiero hacer referencia exclusiva a ello por la importancia que tienen en el ciclo menstrual. Siendo muy importante el nivel de energía y los antojos.

**Estados mentales:** aquí puedes registrar: todo lo que ocupa tu mente ese día: estrés, creatividad, preocupaciones, concentración, estado de ánimo, aprendizaje, multitarea, lógica...

**Estados sexuales:** aquí puedes registrar todo lo que tiene que ver con tu sexualidad: deseo, seducción, activa/pasiva, sumisa/dominante, erótica, sensual, sexo en solitario, en compañía, salvaje, mimosa...

**Estados espirituales:** aquí puedes registrar tu faceta más espiritual si la tienes: intuición, sueños, espiritualidad, motivación al cambio, conciencia, rituales...

**El conocimiento te hará libre.**





**DÍA:**  
**DC:**  
**LUNA:**

**COMIDA:**

**EJERCICIO:**

**ESTADO EMOCIONAL**

**ESTADO FÍSICO**

**ESTADO MENTAL**

**ESTADO SEXUAL**

**ESTADO ESPIRITUAL**



**DIARIO**





**DÍA:**

**DC:**

**LUNA:**

**COMIDA:**

**EJERCICIO:**



**ESTADO EMOCIONAL**

**ESTADO FÍSICO**

**ESTADO MENTAL**

**ESTADO SEXUAL**

**ESTADO ESPIRITUAL**



**DIARIO**

