

CUENTO COEDUCATIVO CANTADO

Educación afectivo sexual sana: Sobre el cuerpo y el ciclo menstrual.

El Tesoro de Lilith

Organiza:
Centro de Información de la Mujer
Sierra de las Nieves

Desarrolla Rocío Carmona-Sapiensex y Baba Música



CUENTO COEDUCATIVO CANTADO “EL TESORO DE LILITH”

Guía didáctica



Porque las mujeres tenemos un tesoro,
Y es necesario dejarlo brillar.



La sexualidad de las niñas:

Todas las personas tenemos sexualidad desde que nacemos hasta que el final de nuestra vida. A lo largo de nuestra evolución, iremos pasando por diferentes fases, con finalidades diferentes.

A través de la sexualidad, aprendemos a conocernos, sentirnos, querernos... Descubrimos quiénes somos, qué nos gusta, qué nos da seguridad y qué nos hace sentir bien.

Desarrollar una buena educación sexual ayuda a mejorar la autoestima, la autonomía, la confianza, la seguridad e incluso a entablar mejores relaciones interpersonales.

Y todo ello aderezado de placer, ¿Qué más se puede pedir?

Recuerda, el camino más fácil... es aquel que se muestra descubriendo nuestro tesoro.



Proyecto impulsado por el [Centro de Información a la Mujer de la Sierra de las Nieves](#).

Desarrollado por Rocío Carmona Horta, [Sapiensex](#).

Composición musical y voces de [Ba-Ba Música](#)

Obra literaria de [Carla Trepát](#)

Asesoría técnica de [Beatriz Cobo Blanco](#)

Proyecto imputado a la subvención del IAM de la Consejería de Igualdad, Políticas Sociales y Conciliación de la Junta de Andalucía y del Ministerio de Igualdad y Pacto de Estado contra la Violencia de Género.

Noviembre del 2020



¿A QUÉ NOS REFERIMOS CUANDO HABLAMOS DEL CICLO MENSTRUAL?



El ciclo menstrual consiste, en los cambios que atraviesa el cuerpo de una mujer (XX) para prepararse para un eventual embarazo. En cada ciclo, un óvulo madura y sale del ovario para ser fecundado en las trompas de Falopio. Mientras tanto, el útero es revestido de un tejido nutritivo llamado endometrio, en espera de que el óvulo fecundado anide en él, (es como preparar el nido para el “huevo” que se espera que llegue). Sin embargo, en la mayoría de los ciclos, el óvulo no es fecundado, por lo que éste se desintegra en las trompas uterinas, tan solo unas horas después de su liberación, y, posteriormente, la mucosa endometrial, que había proliferado y secretado nutrientes, se desprende del útero y se expulsa a través de la vagina, en lo que llamamos Sangrado Menstrual, o Menstruación.

Estos cambios no son sólo corporales o fisiológicos, sino que también se sienten a nivel mental, emocional, energético, relacional, atencional, creativo, sexual...)

La primera menstruación, o menarquia, comienza entre los 9 y 16 años y esta etapa cíclica durará unos 40 años. Aproximadamente hasta los 40-55 años.

¡Por eso es tan importante que la comprendamos!!

Pero esto no ocurre de repente. Aunque va a depender de cada niña en particular, es aproximadamente durante dos años antes cuando se inicia esta etapa de transición, así, el cuerpo va dando señales de que se está preparando para su primera menstruación:



Se pueden observar 3 indicadores clave:



- El crecimiento del botón mamario. Es como el desarrollo de “un botoncito”, debajo del pezón. (dos años antes)
- Nacimiento de vello púbico.
- Aparición de secreciones cérvico-uterinas en el plazo de varios meses y hasta un año antes del comienzo del flujo menstrual.
¡¡¡Cuando estas secreciones son de tipo “fértil”, ya sólo le quedarían unos 15 días para comenzar a ser cíclica!!!

Cada ciclo sano, “no tiene regla”, puede durar entre, unos 26 y 32 días (nunca menos de 21 días ni más de 35), dependiendo de cada mujer y del momento evolutivo en el que se encuentre. Es habitual que, durante los primeros años de instauración del ciclo menstrual, éste sea irregular e incluso, supere, los 40 días, sin existir problemas de salud. (Por eso, nombrarla como “la regla”, si bien es muy común, no es de todo acertado.)

La adolescencia y el climaterio (etapa que incluye la perimenopausia y menopausia) son etapas de transición que, si bien, tienen cierta ciclicidad, se caracterizan por ser etapas de cambios que pueden durar, cada una, entre 10 y 15 años. Durante la perimenopausia, etapa previa al cese de las menstruaciones, se pueden producir algunas irregularidades y ciclos más acortados, pero esto va a depender de cada caso.

Una vez se estabiliza el ciclo menstrual, el sangrado tendrá una duración que varía entre 3 y 5 días. Donde sólo dos de esos días, serán de más abundancia. Y la cantidad media de flujo menstrual estará entre 50 y 80 ml. No debiendo superar nunca esta cantidad.

El *Sangrado Menstrual*, a pesar de lo que nos quiere hacer creer la industria de compresas e “higiene menstrual”, no huele mal. No huele a nada más que a hierro. Aunque si bien es cierto, el olor que percibimos muchas veces se debe a los compuestos químicos que llevan los productos de higiene menstrual convencionales.



En resumen:

El cuerpo de las mujeres es cíclico. A lo largo de sus 4 fases: fase menstrual, preovulatoria, ovulatoria y premenstrual, se van dando cambios a nivel físico, hormonal, emocional, relacional, creativo, energético... Por tanto, “nos sentimos y nos relacionamos de forma diferente con nosotras mismas y nuestro entorno”.



Habitualmente le “echamos la culpa” de muchos males a las hormonas, cada vez que no sentimos o no nos comportamos como “se espera de nosotras”. Sin embargo, esto ocurre especialmente las fases premenstrual y menstrual. Y lo que sucede es que no reconocemos las emociones y comportamientos “socialmente bien vistos”, que vamos a reproducir con más facilidad en las fases de “apertura al mundo”, que son la preovulatoria y ovulatoria”.



Me explico: Al igual que las estaciones del año, nuestro cuerpo va transitando por lo que podríamos llamar 4 fases:

- Primavera y verano, son estaciones de apertura, al igual que nos pasa en las fases preovulatoria y ovulatoria. En este momento del ciclo dan más ganas de salir, conectar con quienes nos rodean, nos sentimos ligeras, fuertes, preparadas para iniciar proyectos y concentrarnos en lo que nos proponemos.
- Sin embargo, como ocurre en otoño e invierno, la naturaleza promueve un tiempo de mayor recogimiento. Es tiempo de “Cueva”. Apetece salir menos y estar más hacia adentro, conectada con una misma. Tenemos menos energía, y, sin embargo, estamos más conectadas con nuestras emociones e intuiciones.



Cuando hay salud, los sentimientos de cada fase, no deben generar malestar). Sin embargo, cuando algo intenso se siente, será porque algo está pasando. Y podría deberse a alguna de estas causas:

- Cuando la menstruación duele: Al igual que cualquier otro proceso fisiológico -como la digestión, la respiración, el flujo sanguíneo, e incluso “ir al baño, la menstruación “NO DEBE DOLER”. Cuando hay molestias o dolor es porque algo está pasando y conviene tenerlo en cuenta e investigarlo para poderlo sanar.



Y aunque no debería de doler, si lo hace, hay muchas recomendaciones naturales y saludables que nos pueden ayudar a prevenir el malestar y recuperar el bienestar. Algunas de ellas son: llevar una vida activa, pero con tiempo para el descanso y la calma, no fumar, tener una dieta sana, evitar bebidas excitantes y alcohólicas, fritos o masas refinadas, incluir frutas y verduras... Bailar, mover el vientre con una danza, conocer el ciclo, aceptarlo, escuchar el cuerpo... y si se siente dolor... Bajar el ritmo, respetar la introspección y poner calor en el abdomen.



- Si durante la fase premenstrual hay una alteración intensa a nivel emocional, en vez de culpar/nos por esas emociones, con frases del tipo estás “histérica”, “loca”, “bipolar” ... sería recomendable analizar el origen de este malestar, y aprovechar las fases de apertura, para gestionar las necesidades que “gritan” su dolor durante la fase premenstrual.



Cada fase es importante por sí misma, y nos brinda la oportunidad de conectar con una parte diferente de cada una.



Comprender y aceptar todos estos cambios es una variable de salud y bienestar. Conocer el ciclo menstrual ayuda a mejorar la relación con el propio cuerpo. Adaptarse a las necesidades de cada fase, mejora la autoestima y fomenta la conexión con el propio cuerpo y con las otras personas.

Contárselo a los niños también es un regalo, porque les ayudará a entender la naturaleza que nos transforma, a comprender a sus compañeras de vida, a abrazar las diferencias y a escuchar las necesidades de cada fase, con más empatía y corazón.

Seguro que si eres mujer y este cuento ha llegado a tus manos u oídos, es porque a ti también te hubiera gustado vivir tu desarrollo de un modo más informado, cercano y saludable. Y seas como seas, pero si deseas acompañar a una niña en su proceso de desarrollo... Esperamos que esta historia te conecte contigo, con tus ciclos, con tu conocimiento y sobre todo... con esa niña que tienes cerca de ti.



¿Por qué el Tesoro de Lilith Cantado?



La música siempre ha sido un medio con el que las personas han podido expresar sus sentimientos más profundos a lo largo del tiempo. Y si, además, va unida a la narración, como ocurre con este cuento cantado, sirve de puente emocional para que la historia sea interiorizada de una forma más directa.

Este arte también influye directamente en la atención y la memoria.

La música genera un aprendizaje significativo; a través de la emoción, se abre la puerta al conocimiento, facilitando el interés y, por tanto, el recuerdo de cualquier hecho o contexto ya sea real o imaginario.

La música es una herramienta fantástica que esperamos favorezca una experiencia placentera y saludable entre vuestras y vuestros peques.



A través de *El Tesoro de Lilith, cuento Coeducativo Cantado* y esta guía didáctica, esperamos acompañaros en el proceso de reflexión y conexión de cada una de las personas que nos leéis y con la persona tan importante a la que se lo queréis contar.



Deseamos que ayude a mostrar una visión bella, saludable y personal de la sexualidad femenina, el cuerpo y sus cambios.

Para ello, os proponemos las siguientes preguntas:



- **¿Cuándo piensas en ciclo menstrual, qué imágenes se te vienen a la cabeza?**

- **¿Cuándo piensas en tu hija, sobrina, hermanita... qué imágenes te gustaría que se le vinieran a la cabeza?**

A mí me gustaría que conectaran con su cuerpo, que lo conocieran, comprendieran, aceptaran y amaran. Porque sé, que entonces, se conocerán, comprenderán, aceptarán y amarán a sí mismas.



Tras escuchar El tesoro de Lilith, ¿Sobre qué temas puedes comenzar a hablar con tu hija o con tu hijo?



✓ Sobre el paso del tiempo

Porque el cuerpo va cambiando a lo largo de la vida.

A nivel de hormonas sexuales, la infancia es una etapa lineal, después, desde la adolescencia hasta la menopausia son etapas cíclicas y luego, finalmente, durante las etapas de la madurez y senectud, de nuevo, vuelven a ser lineales.

Existen diferencias y similitudes de unas etapas a otras, y de unas personas a otras.

Conocerlas y aceptarlas nos ayuda a querernos y cuidarnos mejor.

✓ Sobre la salud:



Porque desde que tenemos nuestra primera menstruación (menarquia), hasta que tengamos la última menstruación y comience la menopausia, y mientras no estemos embarazadas o amamantando, transitaremos por estas cuatro fases, y eso será indicador de salud. Recuerda que el Ciclo Menstrual es uno de los signos vitales del cuerpo humano (junto con la frecuencia cardiaca, temperatura corporal, frecuencia respiratoria o presión arterial)



✓ Sobre los ciclos del cuerpo:



Porque desde que tenemos nuestro primer ciclo, o menarquia y hasta que comience nuestra menopausia (etapa sin menstruación) comenzaremos a transitar por 4 fases diferentes, que nos harán sentir cosas distintas.

Existen factores externos e internos que influyen y paralizan el ciclo:

- El embarazo y la lactancia son factores naturales y saludables que producen amenorrea o ausencia de menstruación.
- Otros factores que interrumpen el ciclo son: una mala alimentación, sufrir un nivel elevado de estrés, un problema emocional, la práctica de algún deporte de manera muy intensa, el uso de anticonceptivos hormonales, algún tratamiento que influya a nivel hormonal o padecer alguna enfermedad.

Bueno, ¡y también porque no tengamos ovarios!

Comprender el potencial de cada fase es muy enriquecedor.

✓ Sobre la diversidad sexual y de género:

Para comprender las diferencias entre personas cis, trans o intersexuales. Es importante diferenciar biología de identidad de género.

A nivel biológico, podemos encontrarnos personas

- Mujer: XX,
- Hombre: XY,



- Intersexual: XXY, XXX, Xo...

Y a nivel de identidad, podemos encontrarnos personas:

- Que se SIENTEN mujeres, hombres o de género fluido, independientemente de su genética. Eso no es algo que se elija. Es algo que se siente y conforma la identidad de la persona.

Por eso, podemos decir que hay hombres que menstrúan y mujeres que no lo hacen, así como que hay personas que no se identifican con el término mujer u hombre, menstrúen o no.

✓ **Sobre el placer:**

Porque a pesar de ser un tema tabú y difícil de abordar, es un tema precioso y necesario para tener buena salud.



La naturaleza no da nada al azar. Y si nos ha dado la capacidad de sentir placer, será para algo...

Posiblemente para indicar que estamos sanas, conocernos, disfrutarnos y ¡¡¡querernos...!!!





Y, por último, queremos compartir algunos recursos útiles contigo, que también han servido como consulta para la elaboración de esta guía didáctica:

○ **Libros:**



- El tesoro de Lilith, Carla Trepas Casanovas. 2012, Impreso por industrias gráficas Jiménez Godoy.
- La regla mola, si sabes cómo funciona. Anna Salvia y Cristina Torrón. 2020. Menstruita
- Ahí abajo, Grupo Makittu, 2019. Ed. Cuatrohojas.
- Así son nuestras reglas. EsCarolota. 2019 Pol-len Ediciones.
- Luna nueva. Claudia Tremblay. 2018. Ing ediciones.



- Viaje al ciclo menstrual. Anna Salvia Rivera. 2013. Autoedición

○ **Blog, Facebook, Instagram:**

- [Sapiensex](#)
- [Cíclicamente. @beatrizcobopsicologa](#)
- [Anna Salvia](#)



○ **Documentales:**

- [Monthlies: La Luna en Ti para Adolescentes](#)
- Entrevista sobre el ciclo menstrual en el [“Programa Protagonistas de nuestras vidas”](#)





Cantamos y aprendemos

Proyecto formado por el Cuento
Coeducativo Cantado y guía de uso

Dirigido a :

Familias

Personal educador

Asociaciones de mujeres

Asociaciones juveniles

Y sobre todo para

Niñas y niños desde la cuna hasta la adolescencia

