

**CICLO MESTRUALE, CICLO DI VITA
DA BAMBINA A DONNA, DA DONNA A DEA**

Riconnessione con il Femminile Sacro

KATIUSCIA LIONETTI

HEALTH SCIENCE UNIVERSITY ANNO ACCADEMICO 2023/2024

Settembre 2024

Indice

Accenni Anatomici e Fisiologici

- Apparato genitale femminile - Struttura
- Organi e elementi genitali femminili interni
- Organi e elementi genitali femminili esterni
- **Fisiologia**
 - Principali attività dell'apparato riproduttivo femminile
 - Ciclo mestruale
 - Fasi del ciclo mestruale ovarico
 - Menarca
 - Mestruazioni
 - Ormoni - Funzione degli ormoni riproduttivi
- **Un po' di numeri**
- **Contracezione**
 - Azioni contraccettive
 - Dispositivi e metodi
- **Consapevolezza del ciclo e della fertilità - Il Metodo Sintotermico**
 - Come funziona
 - Interpretazione dei segnali

Il Divino Femminile o Femminile Sacro

- **Menarca come Dono della Luna**
- **In ogni donna c'è una Dea**
 - Il culto della Dea
 - L'Albero della Vita
 - Utero come Custode del Femminile Sacro
 - Riappropriarsi del Femminile Sacro
 - Pratiche per risvegliare il Femminile Sacro
- **La sorellanza e i cerchi di potere del Femminile Sacro**
- **Cicli mestruali e Lunari**
 - Fattori che ne influenzano l'allineamento
 - Associazione tra i cicli
- **Luce e ritmi circadiani**
 - Luce e relativi effetti

Conclusioni

Questo documento sarà come un viaggio che, passando velocemente dall'anatomia e dalla fisiologia della donna e del ciclo mestruale, ci condurrà a quello che ci interessa davvero esplorare, la Donna in quanto Dea e Custode del Femminile Sacro, ossia il punto di vista, sacro e naturale, che ogni donna vive ciclicamente, ogni giorno della sua vita, la sua connessione con l'universo e la sua energia.

Accenni Anatomici e Fisiologici

Apparato genitale femminile

È l'insieme di organi e strutture, coinvolto nel meccanismo della riproduzione, dall'accoppiamento alla maturazione del feto.

Struttura

Possiamo suddividere la sua struttura in due grandi categorie: interna ed esterna.

Organi e elementi genitali femminili interni: vagina, cervice uterina, utero, tube di Falloppio e ovaie;

- La vagina è il canale che mette in comunicazione l'utero con l'esterno, tramite la cervice uterina.
- La cervice uterina, comunemente chiamata anche collo dell'utero, è la parte terminale dell'utero e collega quest'ultimo con la vagina.
- L'utero è l'organo più grande dell'apparato genitale femminile. Il suo scopo è ospitare il feto durante la sua vita pre-natale.

Dal punto di vista funzionale, l'utero provvede a:

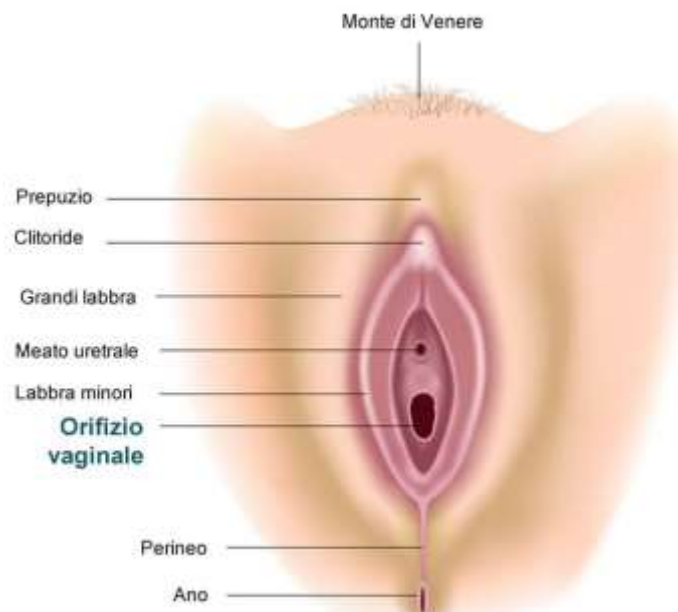
- o Fornire protezione meccanica e sostanze nutritive all'embrione (dalla 1^a all'8^a settimana)/feto (dalla 9^a settimana al parto);
 - o Eliminare i prodotti di scarto, prodotti dal futuro nascituro, durante la gestazione;
 - o Garantire la fuoriuscita del feto, al termine della gravidanza. Questa fase è possibile grazie alla componente muscolare che caratterizza l'utero e che ne permette le contrazioni.
- Le tube di Falloppio canalizzano le cellule uovo, rilasciate dalle ovaie, verso l'utero.
 - Le ovaie sono le gonadi¹ femminili. Producono la cellula uovo (gameti), per circa metà del ciclo mestruale, e, una volta matura, ha luogo la cosiddetta ovulazione, ossia il rilascio dell'ovocita nelle tube di Falloppio. Inoltre secernono gli ormoni sessuali femminili (estrogeno e progesterone).



¹ Ghiandole che producono i gameti, ossia le cellule sessuali.

Organi e elementi genitali femminili esterni: monte di Venere, grandi labbra, piccole labbra, ghiandole di Bartolini e clitoride. Questi elementi, tutti insieme, prendono il nome anatomico di vulva.

- Il monte di Venere è la zona di tessuto adiposo sopra il pube, tra l'ipogastrio e le pieghe inguinali.
- Le grandi labbra si estendono longitudinalmente, a partire dal monte di Venere fino al perineo. Proteggono le piccole labbra e gli orifizi, uretrale e vaginale.
- Le piccole labbra si estendono anch'esse longitudinalmente, lungo la zona interna delle grandi labbra, partendo dalla clitoride, scendono verso il basso, assottigliandosi fino a scomparire o ricongiungersi con le grandi labbra. Proteggono gli orifizi, uretrale e vaginale.
- Le ghiandole di Bartolini sono situate nella parte inferiore delle grandi labbra. Il dotto escretore sfocia tra un piccolo labbro e l'apertura esterna della vagina. Secernono un liquido vischioso, utile alla lubrificazione vaginale, durante l'eccitazione sessuale.
- La clitoride è un organo erettile, simile ad una Y sottosopra, con l'apice posto nella parte superiore della vulva (glande della clitoride), in corrispondenza al punto di unione delle piccole labbra. È ricca di terminazioni nervose che le conferiscono un'estrema sensibilità. Nell'uomo, il corrispondente della clitoride è, in parte, il pene, ma mentre il pene ha anche altre funzioni, la funzione della clitoride sembra sia legata solamente al piacere.



Nella zona della vulva, sfocia anche l'uretra, tramite l'orifizio uretrale, o meato uretrale, ossia il canale di espulsione dell'urina contenuta nella vescica.

Nella parte bassa, in congiunzione verso l'ano, si trova anche il perineo. È quel muscolo attivo che, nella donna, circonda vagina, vulva e ano. Questo muscolo è formato da tre strati muscolari, composti sia da fibre lisce che da fibre striate, quindi ad azione sia involontaria che volontaria.

Fisiologia

Abbiamo visto un accenno del ruolo svolto dall'apparato genitale femminile. Vediamo adesso i cicli dell'apparato riproduttivo femminile, concentrandoci sul ciclo mestruale.

Principali attività dell'apparato riproduttivo femminile

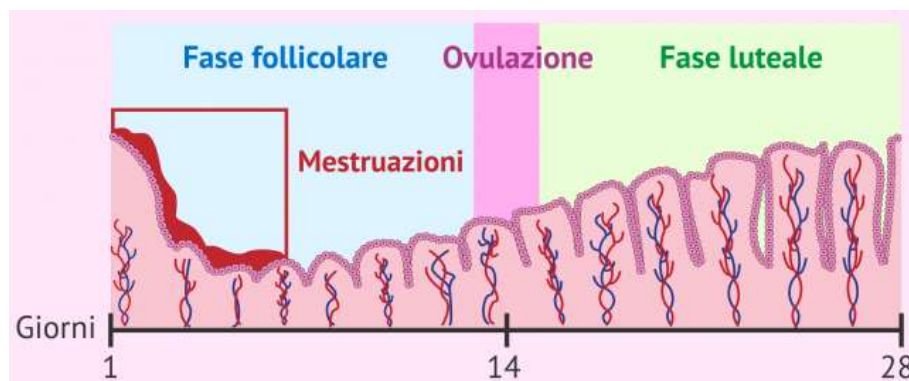
- **Pubertà:** il corpo si prepara a procreare. È il periodo di crescita durante il quale le bambine e le adolescenti sviluppano le caratteristiche fisiche adulte, come peli e mammelle, e diventano in grado di riprodursi. Nelle ragazze la pubertà inizia intorno i 10/12 anni circa e dura orientativamente 4 anni.
- **Ciclo mestruale:** ciclo mensile di produzione ovuli e della mestruazione. Ogni mese, l'apparato riproduttivo femminile rilascia un ovulo dalle ovaie per predisporre ad una possibile gravidanza. All'inizio di ogni ciclo mestruale, la mucosa uterina si sfalda e viene eliminata dando vita alla mestruazione.
- **Gravidanza:** concepimento e crescita del feto. Il concepimento avviene quando lo spermatozoo di un uomo feconda l'ovulo di una donna, incontro che di solito avviene in una delle tube di Falloppio. L'ovulo fecondato si sposta quindi lungo le tube di Falloppio, fino a raggiungere l'utero, si impianta nella parete uterina interna e inizia a crescere.

Ciclo mestruale

È il processo attraverso il quale, ogni mese, l'apparato riproduttivo femminile rilascia un ovulo dalle ovaie e rende possibile una gravidanza. L'inizio di ogni ciclo mestruale è caratterizzato dallo sfaldamento della mucosa uterina, con sanguinamento vaginale.

Fasi del ciclo mestruale ovarico

- Fase follicolare (dal 1° al 14° giorno circa) ⇒ Un ovulo matura;
 - Fase ovulatoria (tra il 14° e il 15° giorno circa) ⇒ L'ovulo maturato viene rilasciato;
 - Fase luteale (dal 16° al 28° giorno circa) ⇒ La mucosa uterina riempie i vasi sanguigni preparandosi ad accogliere l'ovulo fecondato;
- ♥ L'ovulo fecondato si impianta nella mucosa uterina e inizia a crescere
Oppure
- ∞ L'ovulo non viene fecondato, non si impianta, il rivestimento dell'utero si sfalda e viene eliminato come sangue mestruale;



Menarca

È la comparsa della prima mestruazione e segna l'inizio dell'attività delle ovaie e l'entrata nell'età fertile. Si verifica in un largo range di età, tra i 10 e i 16 anni (in media a 12/13 anni). Prima di questo momento, nel corpo femminile si verificano già alcuni cambiamenti, ad esempio crescita delle ghiandole mammarie, aumento della statura e comparsa della peluria nella zona ascellare e pubica.

Le piccole perdite vaginali di colore rosso-marroncino, possono essere anticipate o accompagnate da senso di tensione al seno, dolori al basso ventre o alla schiena¹, irrequietezza.

Il periodo di assestamento può durare anche qualche anno, prima che il ciclo si regolarizzi.

Per ogni bambina il menarca segna una fase di passaggio molto importante, sia fisica sia energetica². Durante questa fase, le bambine/ragazze affrontano diversi e profondi cambiamenti interiori, che a volte si manifestano con irrequietezza, eccessi comportamentali e sbalzi d'umore.

Mestruazioni

Fisiologicamente consentono all'utero di eliminare il rivestimento interno (in assenza di concepimento), rinnovando lo strato mucoso dell'endometrio, in questo modo l'utero mantiene sano il 'terreno' che accoglierà l'ovulo eventualmente fecondato.



¹ *Stile di vita sano e alimentazione sana alleviano i fastidi dei dolori mestruali e contribuiscono a cicli più regolari, brevi e con meno sanguinamento durante la mestruazione.*

² *Vedremo più avanti il Menarca inteso come Dono della Luna.*

Ormoni

L'apparato riproduttivo è controllato dagli ormoni, messaggeri chimici che, spostandosi attraverso il sangue, segnalano ad altre parti del corpo 'cosa fare'.

Funzione degli ormoni riproduttivi

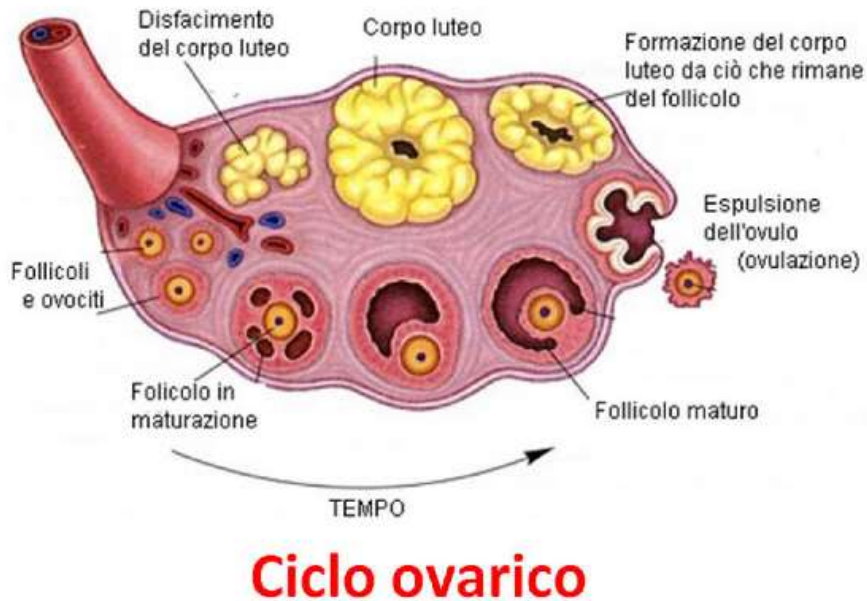
Gli ormoni riproduttivi dell'ipofisi (ghiandola endocrina situata nel cervello) aumentando e diminuendo durante il mese, inducono il ciclo mestruale.

In caso di gravidanza, il corpo luteo dell'ovaio¹ continua a produrre progesterone², sostenendo l'endometrio nei primi mesi.

La produzione di progesterone continua poi con la placenta, per il resto della gravidanza (segnalando all'utero di crescere e sostenere il nascituro).

Dopo la nascita, l'ipofisi segnala alle mammelle di produrre latte per nutrire il bambino, tramite il rilascio di prolattina.

Questo ormone ha il compito di iniziare e mantenere la produzione del latte. Ogni volta che la nuova creatura si attacca al seno della madre, nel sangue crescono i livelli di prolattina.



¹ Il follicolo rotto si chiude dopo il rilascio dell'ovulo e forma una struttura chiamata corpo luteo, che produce crescenti quantità di progesterone.

² La concentrazione di progesterone aumenta dopo il rilascio dell'ovulo e rimane alta per alcuni giorni (fase luteinica). Se avviene la fecondazione, continua a crescere durante la gravidanza, diversamente diminuisce con l'inizio del ciclo mestruale.

Un po' di numeri

I giorni di un ciclo mestruale vengono conteggiati dal primo giorno di una mestruazione al primo giorno della mestruazione successiva.

Un ciclo mestruale solitamente dura dai 25 a 35 giorni. La maggior parte delle donne dichiara ciclo di 28 giorni circa¹.

Di solito, la mestruazione dura da 3 a 7 giorni.

I cicli mestruali iniziano durante la pubertà, all'incirca verso i 12/13 anni², e terminano con la menopausa, intorno ai 52/54 anni.

Le ovaie rilasciano 1 ovulo (ovulazione) all'incirca il 14° giorno prima dell'inizio della mestruazione.

La probabilità di iniziare una gravidanza è più alta se la donna ha rapporti sessuali non protetti nei 3 giorni precedenti l'ovulazione (gli spermatozoi sopravvivono in media circa 72h. Alcuni studi parlano anche di 5gg).

Quando nasce una bambina, le sue ovaie contengono già tutti gli ovuli che rilascerà nella vita (circa 1/2 milioni).

Tutte queste indicazioni possono variare di mese in mese, da donna a donna, così come nei diversi periodi della vita, ma soprattutto possono essere influenzati dallo stile di vita e dall'alimentazione. Lo stile di vita igienista riequilibra anche il ciclo mestruale e i giorni di mestruazione, non solo perché il corpo viene messo in condizione di funzionare al meglio, ma anche perché si avrà una mestruazione più breve e meno abbondante. Se il corpo è al meglio di sé, le mestruazioni potrebbero essere impercettibili, sia come flusso sia come 'sintomi'.



¹ Un ciclo si intende 'regolare' se ha sempre la stessa periodicità, anche se diversa da 28gg

² A causa di stile di vita e alimentazione errata, l'età dell'inizio ciclo mestruale si sta abbassando sempre di più e le bambine hanno il primo ciclo mestruale in età sempre più precoce.

Contraccezione

Cos'è

Qualsiasi azione messa in atto per prevenire una gravidanza, ricordando che nessun metodo è *completamente* efficace.

Azioni contraccettive

Si può prevenire:

- l'ovulazione, ossia impedire alle ovaie di rilasciare gli ovuli (ad. es. con pillola anticoncezionale/altri dispositivi ormonali)
- la fecondazione di un ovulo ad opera di uno spermatozoo (ad. es. con il riconoscimento della fertilità o con dispositivi di barriera)
- l'adesione dell'ovulo fecondato al rivestimento dell'utero (ad. es. con l'impianto intrauterino)

Dispositivi e metodi

Temporanei

- Farmacologici: ad esempio pillola anticoncezionale, anello, impianto sottocute, cerotto, ecc... Tutti dispositivi a base ormonale
- Di barriera¹: ad esempio preservativo, maschile o femminile, diaframma, cappucci cervicali e spugnette contraccettive
- Naturali: consapevolezza e riconoscimento del ciclo e della fertilità³

Permanenti²

- Vasectomia o la sterilizzazione tubarica



Note

L'aborto è un intervento che interrompe la gravidanza, quindi non viene considerato metodo contraccettivo. Tutti i contraccettivi ormonali e farmacologici possono comportare gravi rischi per la salute.

¹ I contraccettivi di barriera impediscono l'ingresso degli spermatozoi nell'utero.

² Tenendo conto che nessun metodo è efficace al 100% ed esistono casi in cui, anche dopo l'intervento di vasectomia o resezione tubarica, si è avuto un concepimento.

³ Anche con l'ausilio di dispositivi elettronici di misurazione e calcolo, che rendono più immediato questo metodo (vedi ad. es. Pearly ed altri simili).

Tra tutti i metodi di contraccezione, ci concentreremo sulla conoscenza di se stesse e del proprio ciclo, di vita e mestruale.

Consapevolezza del ciclo e della fertilità - Il Metodo Sintotermico

Il metodo sintotermico combina vari metodi di monitoraggio. Risulta pertanto quello più affidabile, tra i metodi basati sulla consapevolezza della fertilità.

Con lo scopo di programmare una gravidanza (consumando rapporti sessuali durante i giorni potenzialmente fertili) o evitarla (astenedosi dai rapporti non protetti nel periodo fertile), riconoscendo i giorni potenzialmente fertili della donna, si basa su:

- Metodo della temperatura basale (monitoraggio della temperatura corporea a riposo)
- Metodo Billings (monitoraggio del muco cervicale)
- Metodo Ogino-Knaus (monitoraggio del calendario)¹
- Mutazioni della cervice e valutazione dei sintomi pre e post-mestruali (es. tensione mammaria, dolore addominale ecc.)

Come funziona

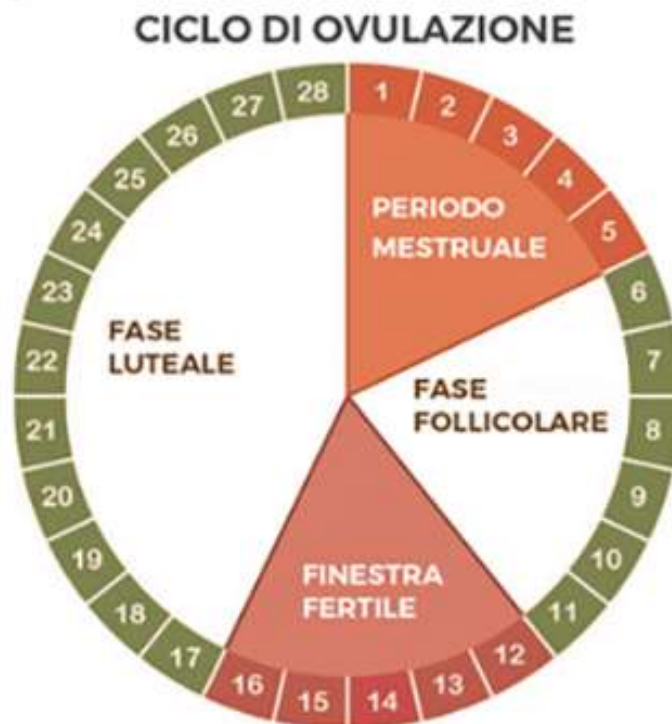
Durante il periodo fertile, ossia 5 giorni prima (considerando il periodo massimo di sopravvivenza degli spermatozoi) e circa 1/2 giorni dopo il picco massimo della temperatura basale (ovulazione), il muco cervicale si presenta particolarmente filamentoso e fluido.



¹ Qualora lo scopo sia contraccettivo, i rapporti sessuali non protetti vengono evitati nei giorni da 8 a 12 del ciclo mestruale.

Interpretazione dei segnali

Periodo	Segnale	Interpretazione del segnale secondo il metodo sintotermico
Immediatamente dopo la mestruazione	Temperatura corporea bassa; Assenza di muco cervicale; Assenza di tensione mammaria;	La donna non è fertile
Alcuni giorni dopo la mestruazione	Stabilizzazione della temperatura corporea; Comparsa di muco (pastoso e NON fluido);	La donna non è ancora fertile o scarse probabilità di concepimento
Dopo circa 10 gg dalla mestruazione	Produzione di muco cervicale filante ed acquoso; Inizio dilatazione del collo dell'utero;	La donna inizia ad essere potenzialmente fertile
Ovulazione (dopo circa 14 gg dalla mestruazione)	Drastico calo della temperatura basale, seguito da un improvviso rialzo di 0,5-0,9°C; Perdita di muco filamentoso e fluido; Cervice uterina "soffice" con orifizio dilatato;	Altissime probabilità di concepimento
Periodo post-ovulazione (3-4 gg dopo il termine dell'ovulazione)	Rialzo e mantenimento della temperatura basale elevata per 12-14 gg (fino all'arrivo della mestruazione successiva); Assenza di muco cervicale; La cervice torna chiusa e 'dura' al tatto. Possibile gonfiore addominale, turgore mammario e alterazione dell'umore;	La donna non è più fertile



L'essere Donna va oltre la semplice comprensione fisica del corpo, includendo anche le dimensioni energetiche e spirituali.

Il Divino Femminile o Femminile Sacro

Le donne prima erano più consapevoli del proprio corpo e dei propri ritmi, in quanto erano più in sintonia con la natura, fino a sincronizzare il proprio ciclo mestruale, non solo con quello delle altre donne dello stesso gruppo, ma anche con il ciclo lunare e solare, quindi con l'universo e la sua energia.

Purtroppo, le donne 'occidentalizzate', in generale, hanno perso la connessione con se stesse, con la natura e con l'energia dell'universo. Questa sincronizzazione e questa sintonia dovrebbero essere l'aspirazione di ogni Donna.



Menarca come Dono della Luna

Onorare la bambina che ancora vive in noi e celebrare il passaggio alla Donna

Il menarca è un momento di passaggio molto significativo. È il momento in cui una bambina/ragazza si apre alla scoperta dell'essere donna e delle ciclicità che la caratterizzano, segnando l'inizio di un lungo viaggio, nel quale scoprirà se stessa come Donna, creativa e feconda, e che genera vita, sia in senso letterale sia simbolico.

Dare valore alle mestruazioni¹ e ai cicli femminili, significa dare valore alla donna.



Fasi principali

- Arrivo delle acque lunari o Dono della Luna: indica l'arrivo della prima mestruazione, richiamando la fase di passaggio da bambina/ragazza a donna, e la ciclicità delle mestruazioni.
- Maternità: chiamata anche fase della maturazione del frutto, con riferimento alla crescita del feto, che culmina con il parto²
- Menopausa: periodo caratterizzato dalla scomparsa del ciclo mestruale e della capacità di procreare. Periodo definito come seconda primavera per la donna, inteso come periodo di rinascita.

Curiosità

Il fiore di loto rappresenta simbolicamente il Femminile Sacro. È un fiore che nasce e vive nelle paludi, nelle zone dove l'acqua ristagna, con radici che sprofondano proprio nella densità stagnante dell'acqua.



¹ Fortunatamente si sta avendo un ritorno all'utilizzo di dispositivi naturali anche per quanto riguarda il contenimento del sangue mestruale, come la coppetta o la spugnetta mestruale

² Questa fase, nella tradizione cinese, è seguita dal cosiddetto mese dorato, periodo nel quale ci sono particolari condizioni energetiche sia per la madre e sia per il nascituro.

In ogni donna c'è una Dea

Il Femminile Sacro, o Divino Femminile, come custode del Fuoco Sacro, custode della Scintilla e dell'Energia Divina e di Vita, Energia presente in tutti gli esseri umani.

Siamo tutti interconnessi, gli uni agli altri, tramite questa energia. Prima di tutto però è importante riconnetterci con noi stessi, con Madre Natura, ad esempio passeggiando in mezzo alla natura (bosco, in riva al mare, ecc...) cercando di concentrarsi sull'essere pienamente presente, ritornando in sintonia con i ritmi della natura, con gli elementi naturali (anche attraverso pratiche meditative), e con le fasi lunari, accogliendo la ciclicità e apprezzando le potenzialità di ogni fase. La luna nuova, ad esempio, rappresenta la fase del mistero e della calma e favorisce naturalmente l'introspezione. La luna piena invece rappresenta il momento di espansione e manifestazione.

Riconoscendo e accogliendo la femminilità sacra, attingiamo alla sensualità (personale e collettiva), alla creatività interiore, alla morbidezza, alla compassione e al coraggio.

Il divino femminile è quindi nutrimento, creatività, intuizione, empatia, saggezza, ecc...

Bisogna diventare consapevoli del nostro corpo e delle nostre emozioni. Quest'ultime sono accessi verso la propria voce dell'anima. Il nostro corpo è saggio e capace, e comunica con noi costantemente, attraverso chiari messaggi, che siano sensazioni, emozioni, dolori, 'sintomi', ecc...

In passato l'energia femminile, presente all'interno di ogni donna, veniva riconosciuta sotto forma di Dea. Ritrovamenti archeologici di statuette di divinità femminili, con tratti esageratamente accentuati, ci indicano un femminile molto potente. Rappresentavano la celebrazione di un principio divino, insito all'interno di ogni donna.

Le donne periodicamente e ciclicamente perdevano sangue senza essere ferite e questo costituiva un grande mistero. Si riteneva che nella donna confluissero i cicli della natura: cicli lunari, stagioni e maree che avevano un'esatta corrispondenza con il ciclo mestruale, la gravidanza, il parto e l'allattamento. In epoca preistorica presumibilmente si pensava che la donna producesse figli in maniera autonoma dal suo ventre, non si era ancora dato alcun legame con l'uomo.



Il culto della Dea

La storia ci racconta di come millenni fa, e forse anche prima, si celebrava la religione della Dea, di cui le donne erano le sacerdotesse, venerate e rispettate da tutti. La società era matriarcale, il potere economico e politico era in mano alle donne, e regnavano pace, collaborazione e sviluppo spirituale sul pianeta.

La Dea era venerata come l'utero della vita. La vita dell'Uno era la vita del Tutto. Tutto il creato, luna, sole, stelle, vegetazione, animali ed esseri umani erano tutti suoi figli.

La Donna racchiudeva in sé le tre dimensioni di cielo, terra ed inferi.

Il culto portava a circondarsi di statuette e vasellame raffinato, non di fortificazioni o armi. Il senso della Vita era diverso e la morte ci avrebbe riportato nell'utero della Grande Madre, per poi rigenerarci.

La caverna, come focolare, era il posto più intimo e sacro. A livello simbolico, rappresentava l'utero della Grande Madre, la fonte segreta, con il suo potere rigenerativo. Da lì essa portava alla luce i viventi e raccoglieva in sé i morti per rigenerarli.

Caverne, cime arrotondate e morbide dei monti, piccoli boschi di alberi o profondi crepacci naturali della terra, divennero tutti luoghi sacri. Grotte, fiumi sotterranei, acqua, pietre, alberi, piante, animali della terra e volatili erano presenze viventi, gli uomini sapevano parlare con loro e ascoltare i loro messaggi.

La Grande Madre era venerata in tutto il mondo. Tutto ciò che apparteneva alla terra era sacro perché rappresentava la vita della Grande Madre, offerta in nutrimento per i suoi figli. Nessuna specie era superiore alle altre.

La morte era ancora sentita come un aspetto della totalità della vita. Nelle sepolture i resti scheletrici erano collocati all'interno di una figura fatta da conchiglie, disposte in modo da dare forma ad una grande vagina, cosparsa di polvere rossa, simbolo evidente di sangue mestruale. Elementi simbolici che rappresentavano la forza femminile che poteva assicurare il ritorno alla vita, in uno dei cicli di rinascita della natura. Ossa come semi per nuove nascite.

La Dea ogni notte accoglie il sole nel suo corpo e all'alba lo fa rinascere. La volta stellata del firmamento, accoglie le anime dei morti nel suo abbraccio.

Non c'era quindi nessun creatore dietro la creazione.

Purtroppo, piano piano, la religione della Dea è stata calpestata e distrutta (sostituzione della Dea con Dio) e per le donne è iniziato un lungo periodo di oppressione, violenza e discriminazione.

Tutto ciò ha portato alla morte di milioni di 'streghe'¹, ossia donne totalmente connesse con la propria Femminilità Sacra ed in grado quindi di guarire sia se stesse sia gli altri.

La creazione adesso originava da Dio, non più dall'Utero Sacro della Madre. La natura era dissociata dallo spirito, il senso della sacralità della terra era perduto.

La procreazione divenne un atto, che trasmetteva 'il peccato originale'.

Non più Utero Sacro ma utero impuro, visto, dai *padri* delle religioni, come 'parte vergognosa'².

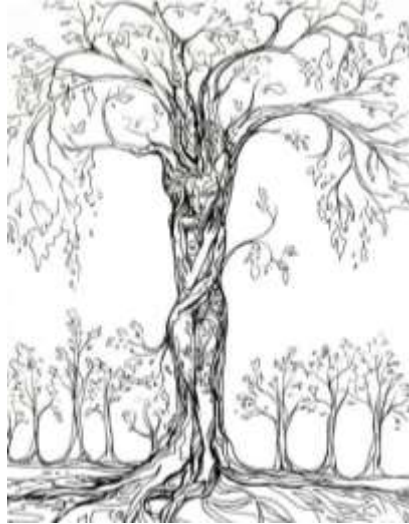
Il culto della Dea e la venerazione dell'Utero Sacro, come passaggio di ritorno alla vita, è stato distrutto a favore della credenza nella redenzione, attraverso la morte e l'assunzione in cielo.

¹ Vedere ad es. come, tra il 1450 ed il 1750, in Europa e nelle sue colonie, migliaia di donne vennero processate per il reato di stregoneria.

² Un tempo il termine 'Vergine' indicava uno stato dell'essere e della coscienza non dell'imene. Indicava l'essere incontaminate, come una foresta vergine, autosufficiente, autodeterminata e autonoma. La verginità è uno dei quattro stati di coscienza che ogni donna attraversa ogni mese, che ne sia consapevole o no. Le donne in menopausa racchiudono in sé, contemporaneamente, i quattro stati di coscienza.

L'Albero della Vita

Era una delle immagini primarie della Dea stessa. Crescendo sulla superficie della terra, con le sue radici sotterranee e i rami aerei, l'albero era il grande pilastro che univa terra, cielo e inferi, attraverso il quale le energie dell'universo si riversavano ciclicamente nella creazione terrestre.



Utero come Custode del Femminile Sacro

Utero come simbolico contenitore di amorevole accoglienza, sede dell'innata seduttività femminile, centro dell'universo, territorio sacro e infinito, costantemente collegato con Madre Natura. Riconnettersi con questa fonte di energia permette di ritrovare la creatività, l'armonia con il nostro corpo e l'universo. Affinché si ripristini l'equilibrio perduto, è necessario far vibrare le nostre cellule al ritmo del battito di Madre Natura.

L'utero, spesso associato alla simbologia della caverna, inteso come luogo profondo, umido e buio, dove la vita ha la possibilità di prendere forma, è la porta che permette alla vita stessa di venire alla luce.

Racchiude l'energia del Divino Femminile, che è per tutte le donne, indipendentemente che abbiano il ciclo mestruale o meno (l'importante è che abbiano avuto la loro prima 'Luna'). Tale energia porta guarigione alla femminilità, all'utero e ai suoi cicli, alla creatività e fertilità, alla sessualità e spiritualità, libera dal passato, dalle aspettative limitanti, dal senso di colpa e dal dolore, libera la gioia profonda dell'anima, l'espressione del potere e della bellezza della donna.

Riappropriarsi del Femminile Sacro

Per far sì che l'energia femminile si risvegli c'è quindi bisogno di andare oltre le ferite, i traumi e gli stereotipi, elementi che vengono tramandati di generazione in generazione. Bisogna recuperare la fluidità del corpo, la connessione con gli elementi, la dedizione ad una spiritualità. È necessario che le donne si riscoprano come parte di un gruppo potente, capace di guarire e trasformare non solo se stesse, ma l'intera umanità.



Pratiche per risvegliare il Femminile Sacro

- Riconnettersi con Madre Natura: vivere del tempo in natura, nei boschi, in montagna oppure al mare, cercando di sentire la connessione con essi. Celebrare rituali e festività antiche, un po' dimenticate nella civiltà moderna, come solstizi ed equinozi¹.
- Esaminare le ferite interiori relative al Femminile Sacro: gli esseri umani hanno ereditato molte errate convinzioni in merito al significato di essere donna, ad. es. 'è vero che una donna dev'essere sempre disponibile per tutti, buona e gentile, anche se, per fare questo, deve rinunciare ai suoi bisogni naturali?', e ancora 'è vero che, se una donna esprime le proprie emozioni, significa che è debole?'
- Diventare consapevole del proprio corpo e delle proprie emozioni: le emozioni sono porte verso la verità naturale e la voce dell'anima. Il corpo è molto più saggio di quello che si crede e comunica costantemente, attraverso chiari e precisi messaggi. Ogni volta che si prova una sensazione dolorosa, è necessario concentrarsi su di essa e chiedersi qual è il messaggio che vuole trasmettere e cosa si può fare per alleviare questa sofferenza.
- Esplorare la sorellanza e il cerchio di potere del Femminile Sacro: il Cerchio delle Donne è uno spazio sacro di accoglienza, condivisione, nutrimento del cuore, cura del nostro corpo e delle nostre emozioni, valorizzazione dell'amore per se stesse, per la vita, per l'umanità.
- Sintonizzarsi con le fasi lunari ed esplorare la ciclicità: invece di forzare, iniziare ad accogliere. Accettare il movimento ciclico delle cose e lasciarsi ispirare dalle caratteristiche e dalle potenzialità di ogni momento. La luna nuova, ad esempio, rappresenta una fase di oscurità, mistero e calma, e favorisce naturalmente l'introspezione. La luna piena invece corrisponde ad un momento di espansione e manifestazione.



¹ Le nostre vite attraversano cicli di crescita, raccolto, morte e rinascita così come accade in natura. Il Solstizio d'inverno rappresenta il ciclo della morte e della vita. È il simbolo del raccolto, della rigenerazione e della rinascita spirituale. L'Equinozio di Primavera celebra, dopo il freddo invernale, il risveglio della Natura e della Vita, come segno di rinnovamento e fertilità della terra.

L'equinozio di primavera cade tra il 19 ed il 21 marzo; - il solstizio d'estate cade tra il 20 ed il 21 giugno; - l'equinozio d'autunno avviene tra il 22 ed il 23 settembre; - il solstizio d'inverno avviene tra il 21 ed il 22 dicembre.

La sorellanza e i cerchi di potere del Femminile Sacro

La sorellanza non è semplicemente solidarietà femminile, ma uno stato di unità tra donne.

Il cerchio della sorellanza è una potente esperienza di condivisione. Quando un gruppo di donne si unisce per onorare, celebrare, condividere e crescere, si sprigiona un potere enorme, di cui spesso le donne stesse non sono neppure consapevoli.

Questi cerchi sono qualcosa di cui ha profondamente bisogno Madre Natura e mettono le donne in contatto con il loro sacro femminile. In questi momenti di celebrazione e unione, Madre Natura riesce a manifestarsi, sicura di poter essere percepita ed ascoltata.

La simbologia del cerchio era usata fin dai primi uomini e dalle prime donne, che, attorno al fuoco e agli alberi, prendevano decisioni, narravano storie e dividevano i propri insegnamenti sull'universo e la vita.

Il cerchio essendo privo di angoli rimanda al concetto di armonia ed esprime il fluire dell'esistenza. Inoltre, è l'immagine rappresentata nel cosmo dagli astri, osservati dall'inizio del mondo, dagli esseri viventi. Rappresenta il sole e la luna.

Questo antico simbolo è metafora della natura femminile, della fertilità del ciclo mestruale, dell'espandersi del ventre materno e delle forme del corpo della donna.

In questi momenti e in questi luoghi energetici, ogni donna può esprimere liberamente il proprio potere, manifestare le sue qualità, arricchirsi psicologicamente delle esperienze delle altre, essere ascoltata, ascoltare e infine acquisire sempre maggiore forza, consapevolezza e potere interiore.

Ogni donna ha qualcosa da condividere, che può essere prezioso per le altre, e qualcosa da raccogliere dall'esperienza delle altre. Il cerchio non ha una gerarchia. La sua ricchezza è data proprio da questo rapporto paritario tra le sue componenti.

Inoltre, bisogna ricordare che, se una donna è alla ricerca delle altre sorelle, è perché anche loro la stanno cercando.



Cicli mestruali e Lunari

Il ciclo mestruale delle donne, è un processo continuo, carico di parallelismi e connessioni con il ciclo continuo delle fasi lunari.

Da sempre si pensa che la luna abbia il potere di modificare diversi aspetti della vita terrena, dalle maree alle temperature, dalla crescita dei capelli all'umore. Tra tutti, sicuramente c'è il ciclo mestruale. Sembra inoltre che la luna piena influenzi anche il sonno, interrompendone la durata e diminuendone la qualità.

Le similitudini tra fasi lunari e ciclo mestruale sono diverse. Per prima cosa le tempistiche delle fasi lunari, ovvero luna nuova, luna crescente, luna piena e luna calante, coincidono con quelle del ciclo mestruale. E così come la luna ci mette circa 28 giorni per fare un giro completo attorno alla terra, anche il ciclo mestruale dura in media 28 giorni.



Fattori che ne influenzano l'allineamento

- Luce artificiale: l'illuminazione da fonti non naturali influisce sul ritmo femminile e diminuisce la sensibilità dell'organismo, che non riesce più a mantenere il passo con la luna, causando cicli irregolari
- Contraccettivi ormonali: interrompono o modificano il normale ciclo mestruale
- Disconnessione: ritmi di vita frenetici e superficiali, mancato ascolto di se stesse e allontanamento dalla natura

Associazione tra i cicli

Fase	Archetipo	Luna	Sensazioni
Mestruazioni ¹	Strega o Anziana	Nera/Nuova Ritiro e riflessione, da vivere a riposo	Ritiro, riflessione, riposo. Più spazio all'interiorità e alla dimensione del sogno, rispetto alla razionalità. In questa fase le emozioni affiorano più facilmente
Pre-ovulatoria all'incirca dal 6° al 13° giorno del ciclo mestruale	Vergine Energia orientata verso l'esterno	Crescente Rinascita ed energia nuova	Entusiasmo, forza e autosufficienza
Ovulatoria all'incirca dal 14° al 16° giorno del ciclo mestruale	Madre	Piena ¹ Fertile	Forza ed energia (rivolta all'esterno), raggiungono il picco
Premestruale dal 16° giorno fino alla comparsa delle mestruazioni	Incantatrice Energia orientata verso l'interno	Calante	Energia fisica, psicologica ed intellettuale diminuiscono. Aumentano energia creativa e pensieri intuitivi

Curiosità

Sembra che, anche quando le mestruazioni non sono più presenti nella vita della donna, i cicli lunari continuano ad esercitare la loro influenza, infondendo maggiore energia, ma, in questa fase, invece di disperdersi verso l'estero, alimentano un circuito interno, rinnovandolo in continuazione.

Inoltre, pare che le donne della stessa famiglia/gruppo, vivendo a stretto contatto, sincronizzino involontariamente i loro cicli mestruali. Fisiologicamente questo sarebbe dovuto ai feromoni, sostanze chimiche che consentono ai membri della stessa specie di comunicare non verbalmente. Questa sincronizzazione rende le donne sessualmente ricettive nello stesso periodo, massimizzando il successo riproduttivo.

¹ In generale le mestruazioni avvengono con la luna nuova, ma in alcuni casi possono arrivare anche con la luna piena.

L'influenza della Luce sui ritmi circadiani

La luce è un potente sincronizzatore dei ritmi circadiani, andando a segnalare direttamente al SCN¹ (Nucleo sopra-chiasmatico dell'ipotalamo) in che fase della giornata ci troviamo, e, di conseguenza, quali funzioni fisiologiche “far funzionare”.

I ritmi circadiani nell'uomo sono 3, in una giornata, ciascuno di 8 ore. Dalle 4 alle 12, dalle 12 alle 20, dalle 20 alle 4².

Sono ritmi fisiologici, che mettono in relazione gli esseri viventi con le variazioni ambientali esterne, ad esempio durante la notte, con il buio, si abbassa il ritmo cardiaco, mentre la mattina si abbassa la temperatura corporea, che invece raggiunge il suo massimo intorno le 14.

Luce e relativi effetti

- Luce Naturale: è importante esporsi alla luce naturale del sole, durante la giornata, meglio se nelle prime ore del mattino. Sono già sufficienti 10 minuti, in caso di cielo limpido, e almeno 30 minuti in caso di cielo coperto. La luce naturale del tramonto può avere effetti benefici sui ritmi circadiani e sulla qualità del sonno, in quanto, l'esposizione alla luce rossa della sera, aiuta la produzione di melatonina, l'ormone del sonno, contribuendo a preparare il corpo al riposo notturno.
- Oscurità Serale: l'oscurità è fondamentale per la regolazione del sonno e dei ritmi circadiani. Segnala al nostro orologio circadiano che è il momento di dormire, stimolando la produzione di melatonina. Pertanto, mantenere un ambiente buio la sera, e durante la notte, promuove un sonno di qualità.

Esistono diversi modi per agevolare l'esposizione all'oscurità serale:

- o Limitare l'uso di Dispositivi Elettronici, in quanto la loro emissione di luce blu può inibire la produzione di melatonina.
- o Oscurare l'Ambiente, utilizzando tende oscuranti, maschere per gli occhi e spegnere tutte le luci.
- o Utilizzare una Luce Notturna Rossa, in quanto meno disturbante rispetto alla luce bianca o blu.

Molti studi hanno dimostrato che l'esposizione alla luce solare influenza il ciclo mestruale delle donne. Ad es. le donne Inuit tendono ad avere cicli mestruali irregolari durante l'inverno, quando l'esposizione alla luce solare è limitata. Durante l'inverno, l'alta produzione di melatonina può causare una disfunzione ormonale, portando a cicli irregolari o addirittura all'amenorrea (assenza di mestruazioni). Invece, durante l'estate artica, quando la luce solare è costante, le donne Inuit hanno cicli mestruali più regolari.



Curiosità

I livelli di melatonina raggiungono il picco massimo appena prima dell'inizio delle mestruazioni e diminuiscono, in generale, man mano che la donna si avvicina alla menopausa. La melatonina è l'ormone chiave per la regolazione dei ritmi circadiani, in particolare per il ciclo sonno-veglia, prodotto quasi esclusivamente dalla ghiandola pineale o epifisi.

La luce solare ha un ruolo significativo anche nella regolazione dell'umore e nella prevenzione della depressione, che di solito peggiora durante l'autunno e l'inverno, quando l'esposizione alla luce solare è minore.

¹ L'ipotalamo prende posto al centro del cranio, sopra l'ipofisi.

² Cit. Valdo Vaccaro: ciclo fruttariano o depurativo (dalle 4 alle 12); ciclo verduriano o appropriativo (dalle 12 alle 20); ciclo del digiuno o assimilativo, riparativo, restaurativo (dalle 20 alle 4).

Conclusioni

È importante ricordare come, sicuramente, la donna primitiva non aveva né ‘sindrome premestruale’ e né dolori mestruali, e la mestruazione era limitata a qualche goccia di sangue.

Concludiamo quindi questo viaggio, tra fisiologia e Divino, ricordando che è necessario condurre uno stile di vita igienista, per poter avere cicli regolari e con meno disturbi possibili e avendo coscienza del fatto che la riduzione, o addirittura l’eventuale scomparsa del sanguinamento, non significa non essere feconde ne significa non essere regolari con il nostro ciclo.

Inoltre, il ciclo con il quale siamo connesse, non ha nulla a che fare con il sanguinamento né con la sua assenza/abbondanza. Anzi ... maggiore è lo stato di pulizia del corpo, minore sarà l’esigenza del corpo di disintossicarsi, tramite sanguinamento (in quanto il sanguinamento deve essere visto solo come esigenza eliminativa del corpo).

Le mestruazioni possono essere quindi indice di *salute* (pulizia del corpo) o meno della donna. Ognuna di noi dovrebbe pertanto ambire ad un ciclo regolare con quasi assenza di sanguinamento (ovviamente assenza sana e naturale, non condizione patologica).

Affinché il ciclo sia sano, è necessario non solo essere connesse con sé stesse e con la Natura, ma anche condurre uno stile di vita sano, soprattutto basando la propria alimentazione su cibi vivi, veri, naturali, freschi e crudi.

Abbondare sempre di frutta e verdura, fresca e cruda, sia ad inizio di ogni pasto sia per gli spuntini. Iniziare sempre la giornata con estratti freschi, che idratano e forniscono nutrienti, dopo il digiuno della notte.

Nello stile di vita sano, non rientra solo il modo in cui ci alimentiamo, ma anche tanti altri aspetti.

Lo stile di vita igienista, racchiude tutti questi aspetti, ossia, oltre all’alimentazione naturale, anche rapporti sani, pensieri, energie e vibrazioni sane, respirare aria buona, esporsi al sole quanto più possibile, fare movimento e riposare in modo sano e regolare. Questo è il modo di vivere correttamente per rimanere in salute.

Lo stile di vita igienista permette anche di tornare ad ascoltare sé stesse e riconnettersi con l’Universo.

L’anelito, ma soprattutto l’augurio per tutte le Donne, è quindi quello di ‘tornare alla Natura’ e ritrovare la Dea che è in ciascuna di noi, cercando di connettersi al proprio Se Divino e di risincronizzarsi con i suoi cicli e con quelli dell’Universo.