

# TALLER

# SOBERANÍA FÉRTIL

Un encuentro para conectar con tu cuerpo femenino y sus ciclos y hacerte dueña de tu fertilidad

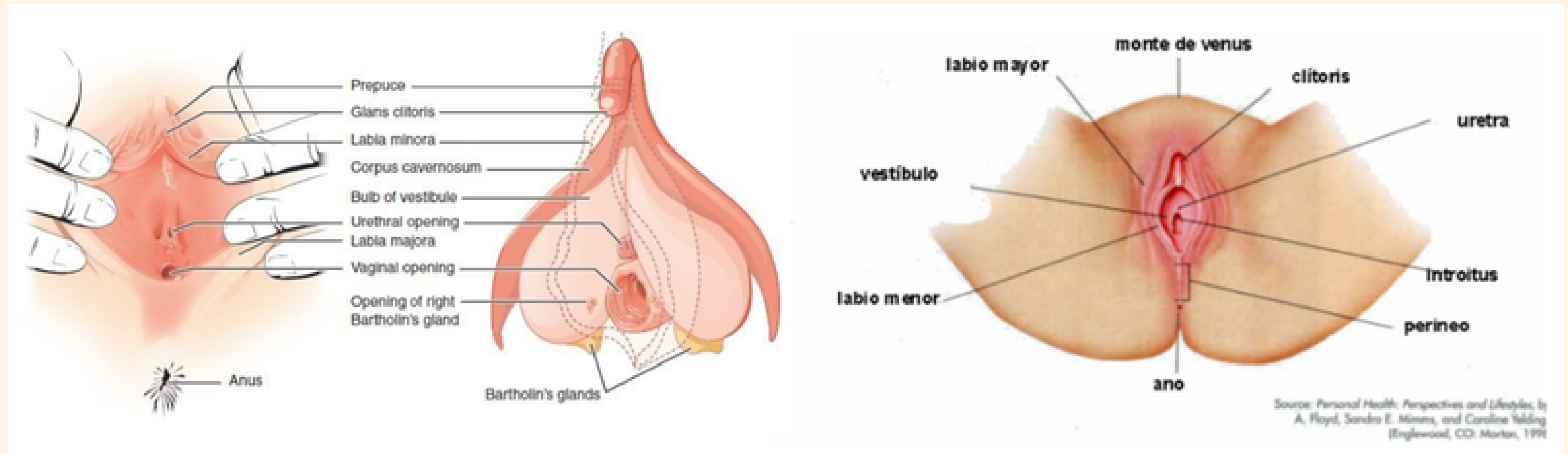


Laura Jiménez  
@utero.salvaje



# ANATOMÍA FEMENINA

## Genitales femeninos externos



# ANATOMÍA FEMENINA

## Nombrar a tus genitales con poder

- Hay palabras que apoyan nuestra evolución y otras que la degradan.
- Para los taoístas, los genitales son una fuente de energía poderosa, y por lo tanto, los consideran sagrados.

**Vagina:** Palacio celestial, el Sendero Yin, la Gruta lunar.

**Útero:** Palacio ovárico, Espíritu del Valle

**Clítoris:** la Semilla

**Pechos:** Campanas del amor

**Menstruación:** el Agua cestial



# ANATOMÍA FEMENINA

## Te propongo una práctica

Coge un espejo

Observa y explora tu vulva y tu vagina  
con cariño y curiosidad

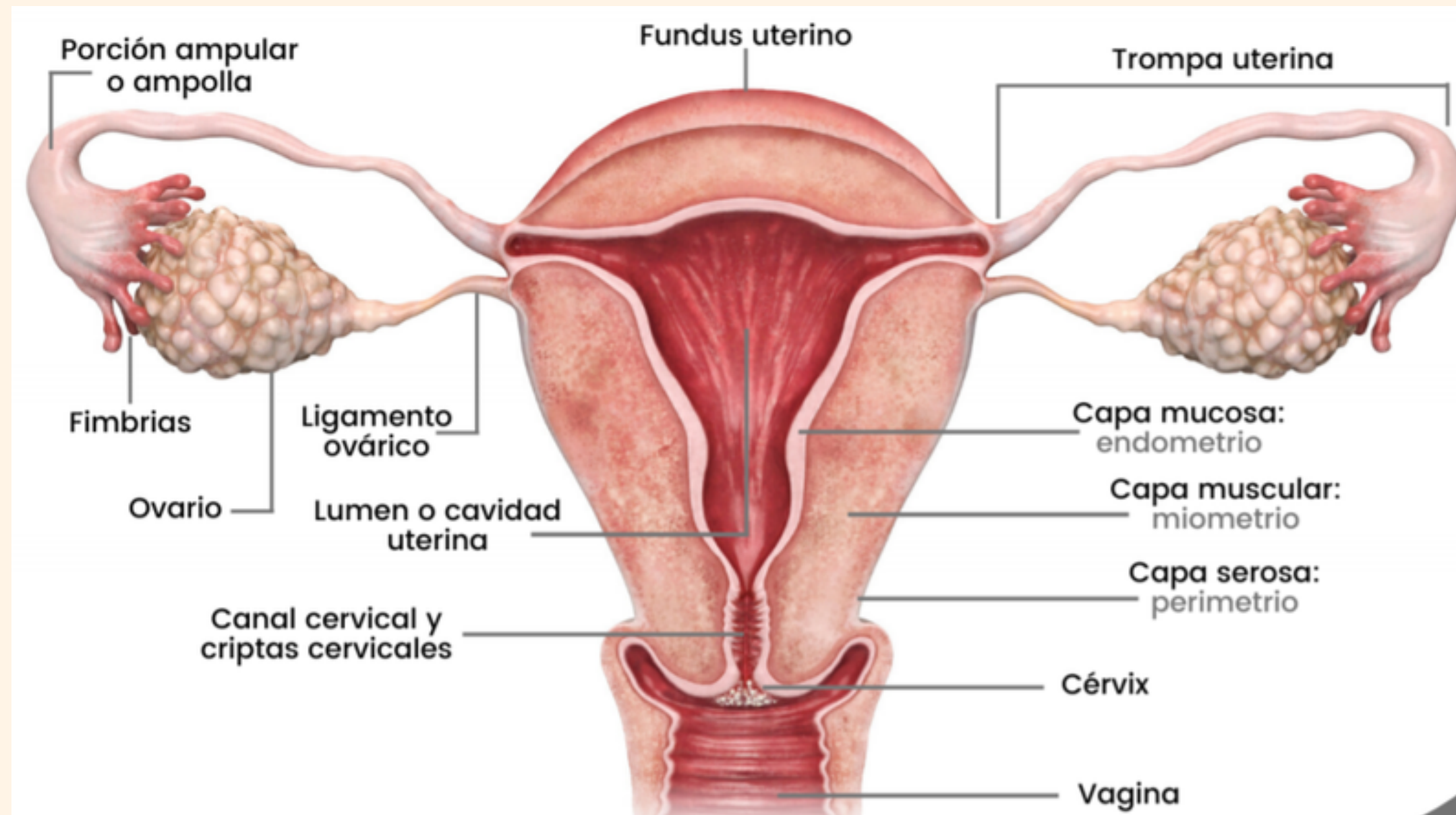
Puedes buscar tu cérvix (abre y relaja la boca  
para que te sea más fácil llegar)

Ríete, canta, tose y observa cómo cambia



# ANATOMÍA FEMENINA

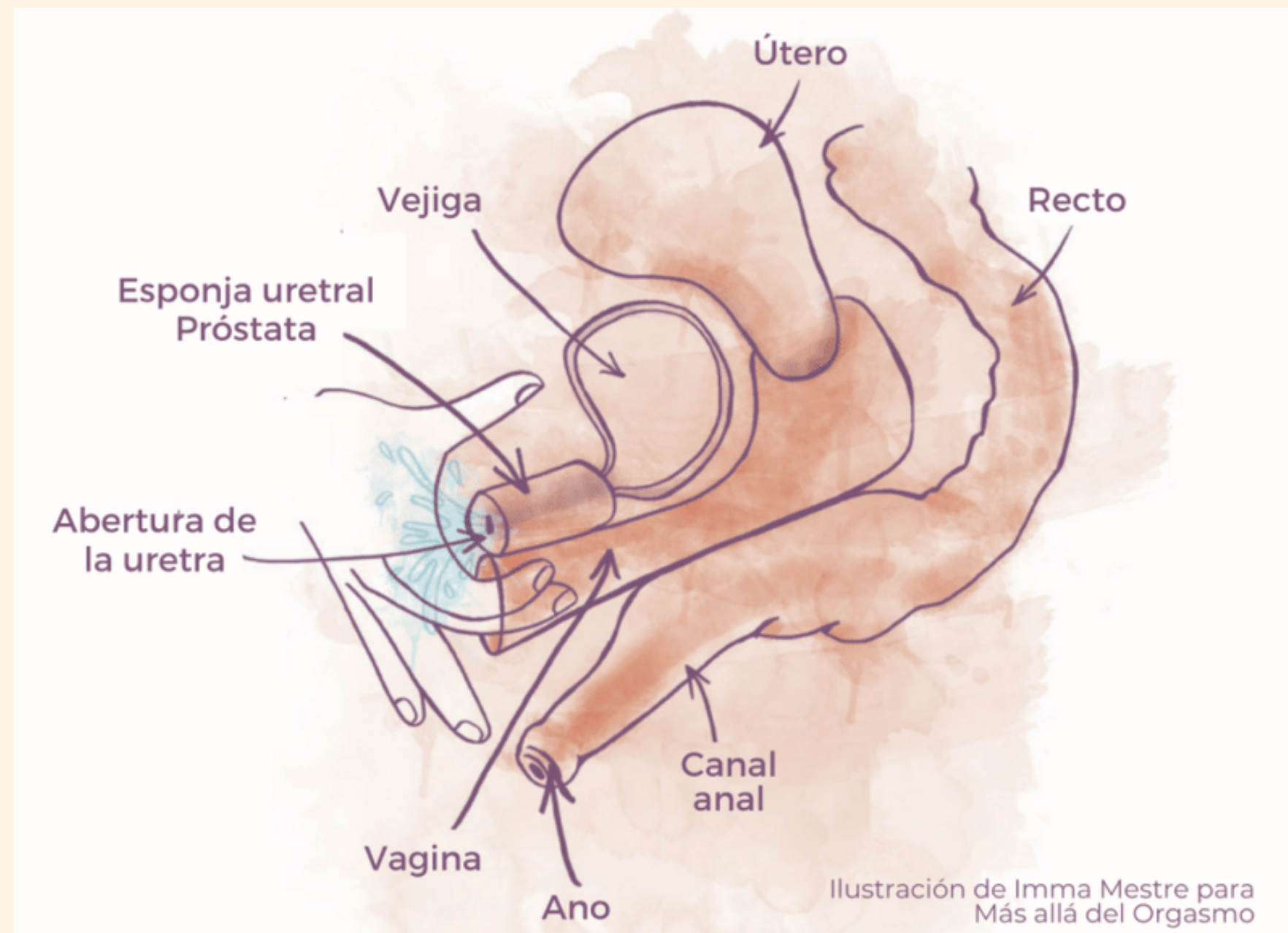
## Anatomía sexual femenina





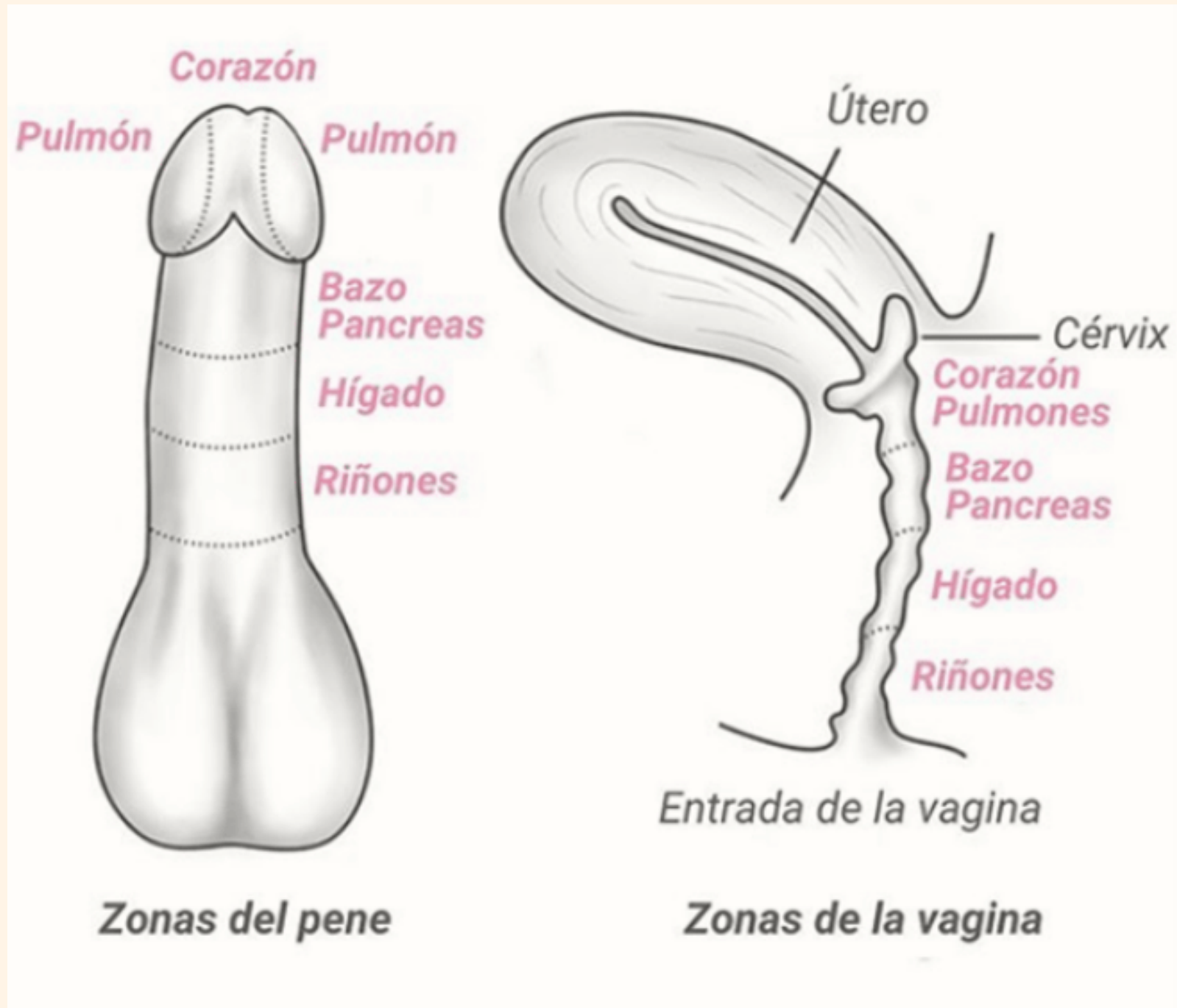
# ANATOMÍA FEMENINA

## Anatomía sexual femenina



# ANATOMÍA FEMENINA

## Reflexología genital



En la vagina y cérvix tenemos los puntos reflejos de todos los órganos y glándulas de nuestro cuerpo

**¡Nuestros genitales son poderosos!**

Cuando hacemos el amor  
juntamos corazón con corazón

# ANATOMÍA FEMENINA

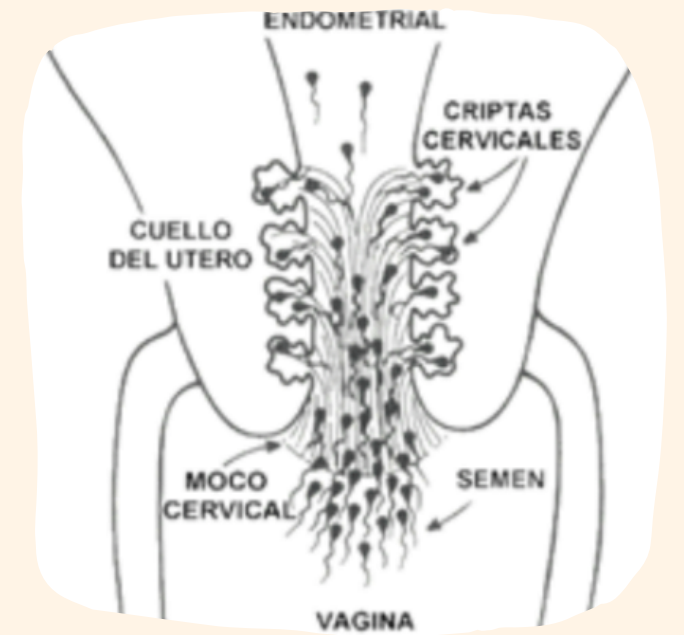
## Vagina

- Conducto fibromuscular muy elástico de 8-11 cm que conecta la vulva y el cérvix.
- Microbiota compuesta fundamentalmente de **Lactobacillus** --> función protectora, al producir ácido láctico, agua oxigenada y bacteriocinas.
- También hay hongos (**Candida albicans**) y otras bacterias en pequeñas concentraciones. Pero si se rompe el equilibrio --> infección oportunista



# ANATOMÍA FEMENINA

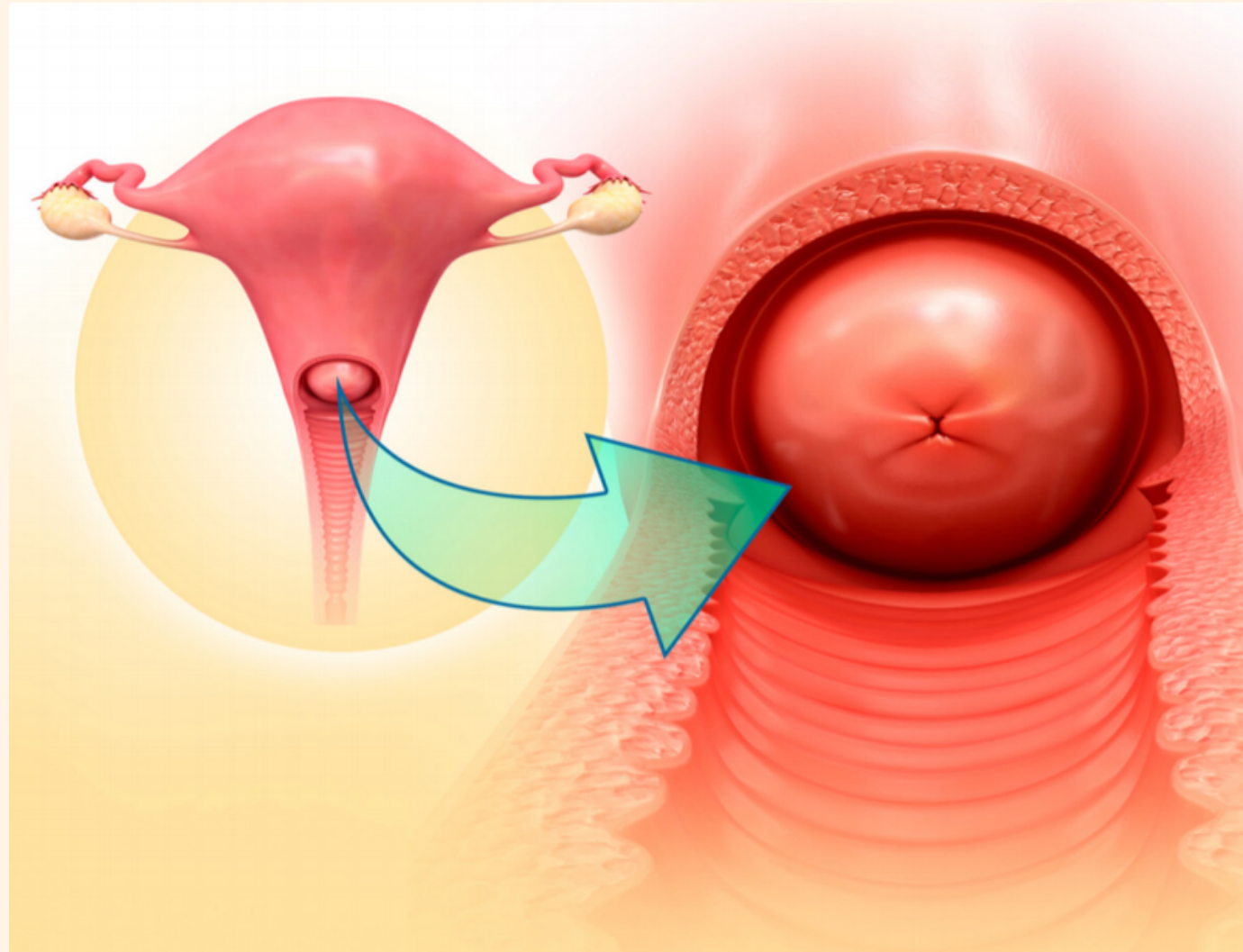
## Cérvix o cuello uterino



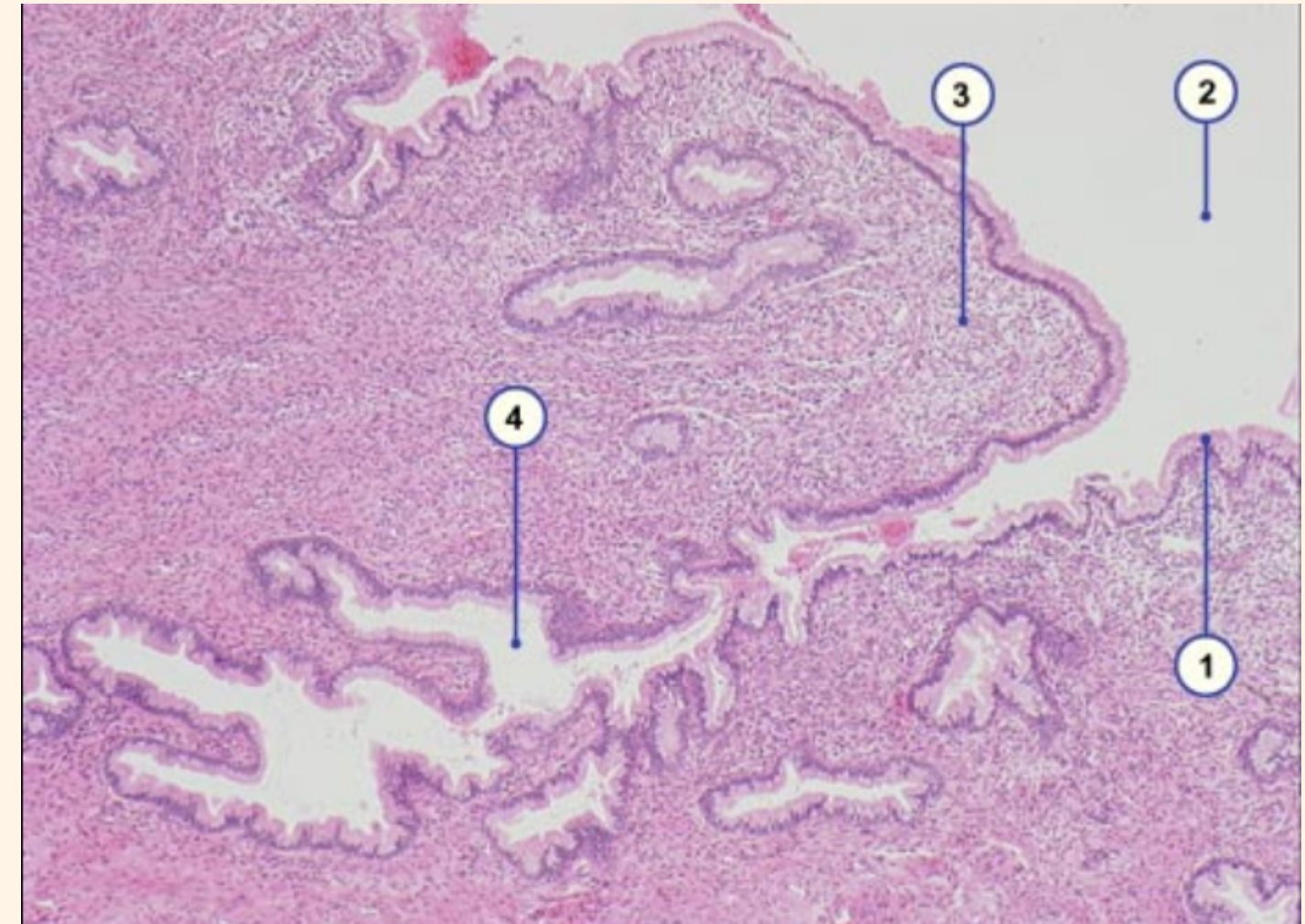
- Parte inferior del útero --> comunica vagina con la cavidad uterina.
- Según el estímulo hormonal--> cambia su altura, consistencia y apertura.
- **Criptas cervicales:** hendiduras que producen moco cervical y actúan como almacén de espermatozoides (ESPERMOTECA) en fase fértil.

# ANATOMÍA FEMENINA

## Cérvix o cuello uterino



Perspectiva del cérvix  
en el canal vaginal

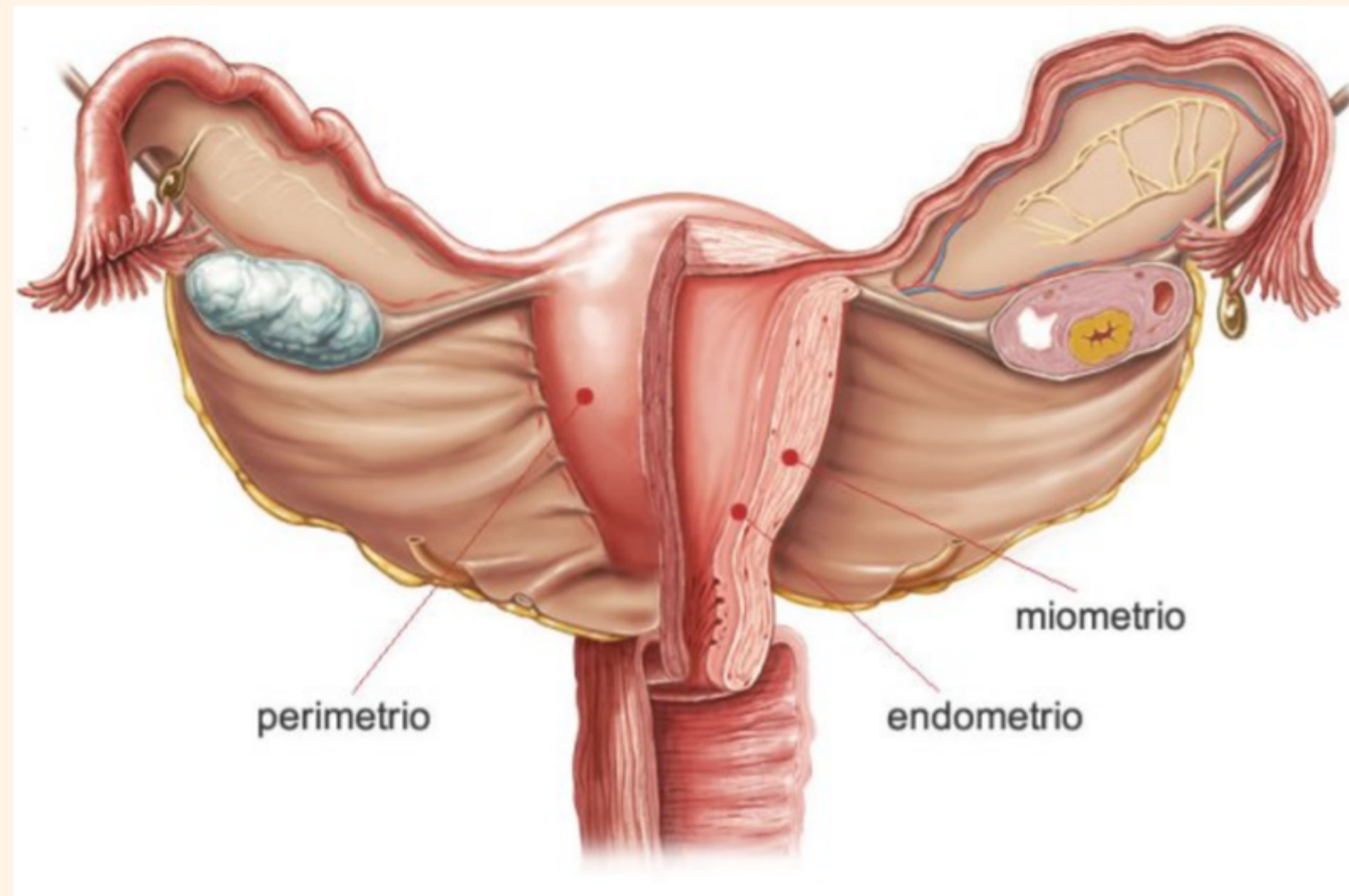


Corte histológico de las  
criptas cervicales



# ANATOMÍA FEMENINA

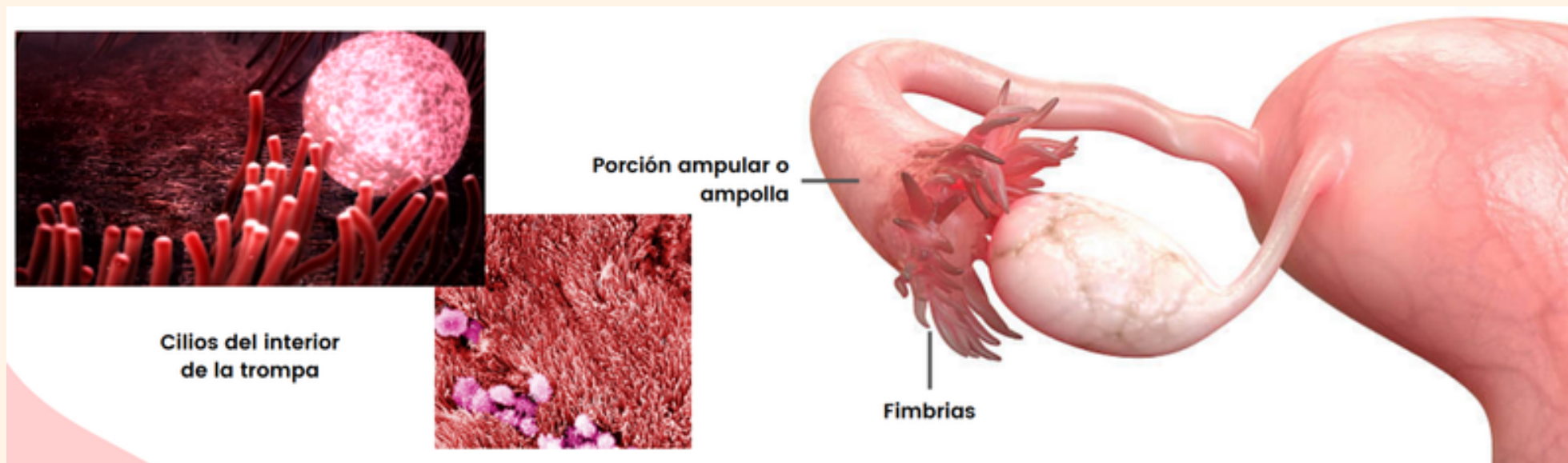
## Cavidad uterina



# ANATOMÍA FEMENINA

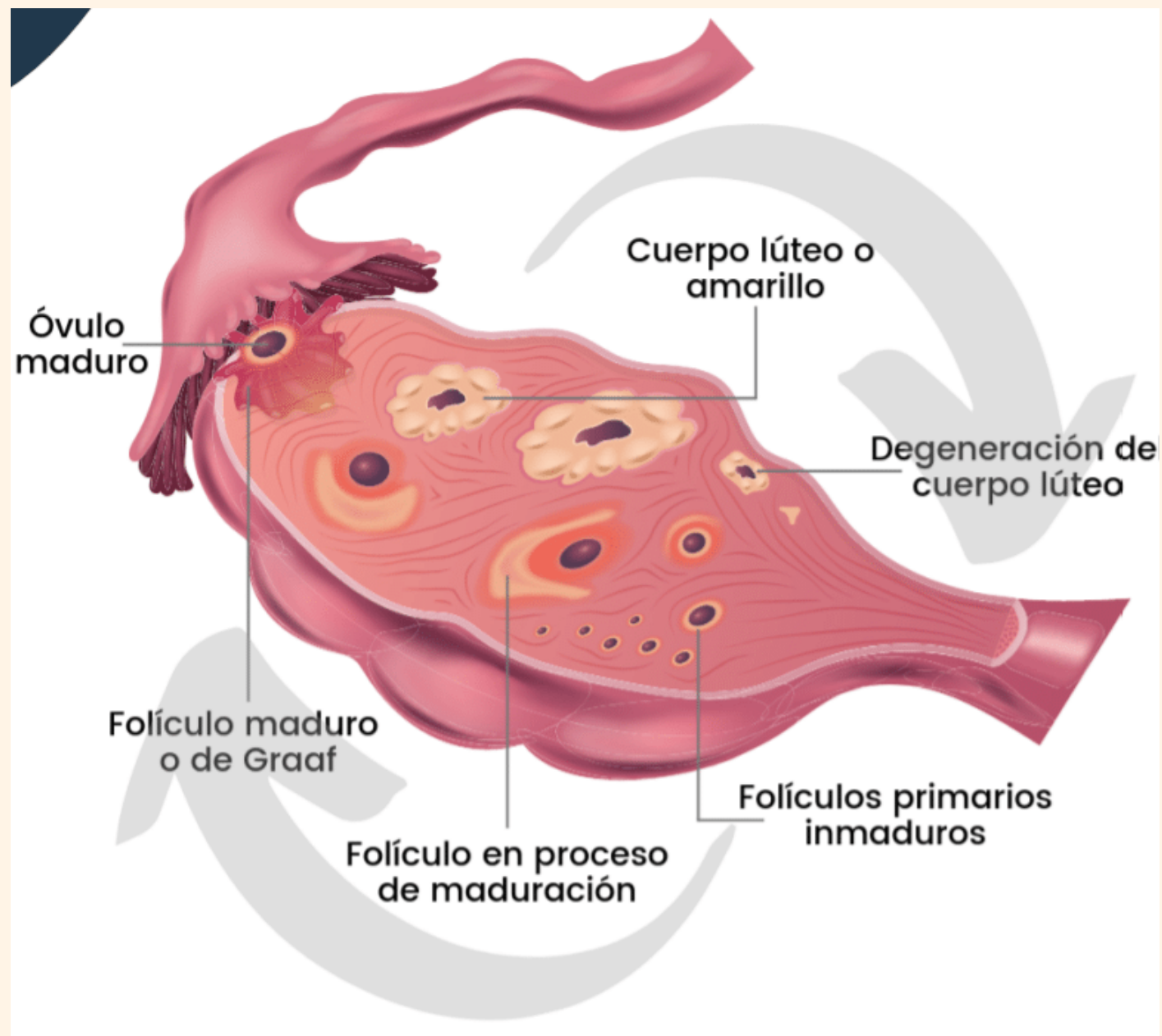
## Trompas uterinas

- Conductos musculares que captan el óvulo liberado por el ovario y lo conducen hacia la cavidad uterina.
- **Cilios** de su interior + contracciones provocadas por la **progesterona** --> desplazan el posible embrión.



# ANATOMÍA FEMENINA

## Ovarios



- Glándulas endocrinas que producen **estrógenos**, **progesterona** y **andrógenos**. Concretamente, lo sintetizan los **folículos**.

\* Los **folículos** son estructuras esféricas que rodean al óvulo para protegerlo.



# ANATOMÍA FEMENINA

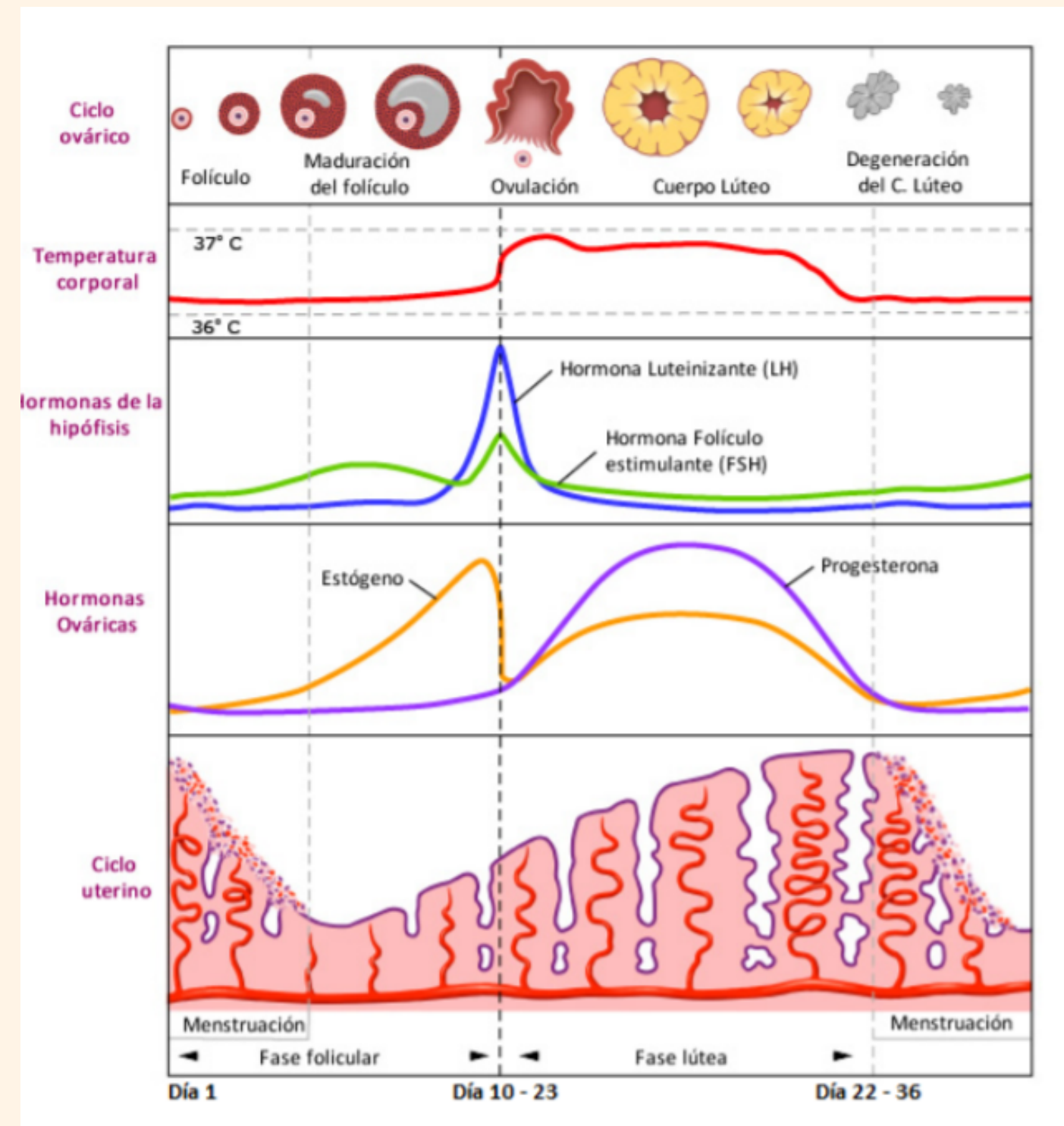
## Reserva ovárica



- Cantidad de ovocitos primarios con la que nacemos.
- Degeneración hasta menopausia
- **Calidad de los óvulos** y la salud general y del ciclo menstrual juegan un papel más importante que la cantidad. Y eso podemos modificarlo con **hábitos de vida.**

# CICLO MENSTRUAL

## Fisiología del ciclo menstrual



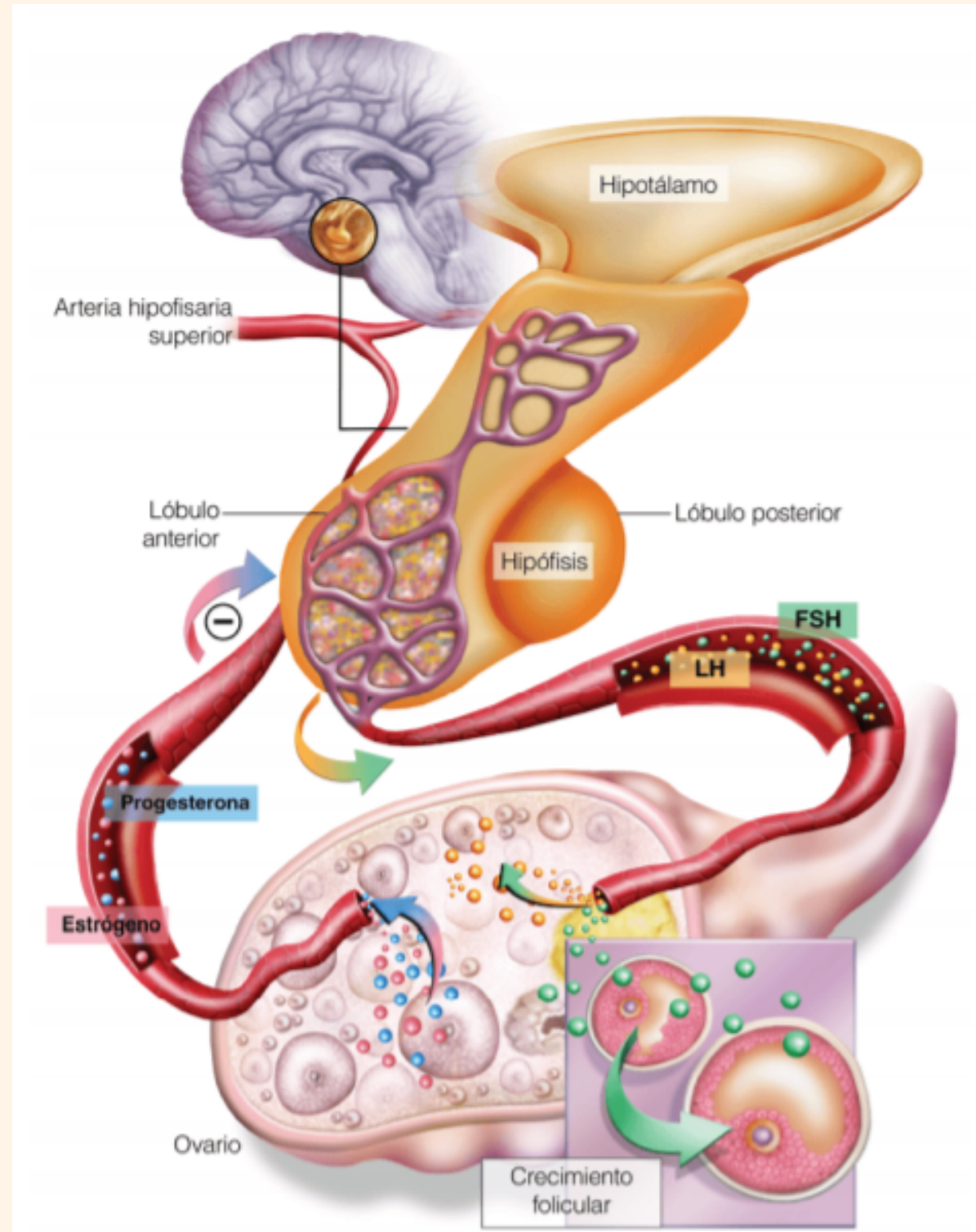
# CICLO MENSTRUAL

## Hormonas protagonistas

FSH	Desarrollo y maduración de folículo para generar el folículo predominante
LH	Rotura del folículo para la salida del óvulo Luteinización del folículo vacío para formar el cuerpo lúteo
Estrógenos	Crecimiento y engrosamiento del endometrio Producción del moco cervical en las criptas cervicales
Progesterona	Maduración y nutrición del endometrio (capilares sanguíneos) Formación del tapón mucoso (evita embarazo y patógenos)

# CICLO MENSTRUAL

## Eje hipotálamo-hipófisis-ovarios



Comunicación bidireccional entre el cerebro (hipotálamo e hipófisis) y los ovarios

**Hipotálamo:** produce GnRH

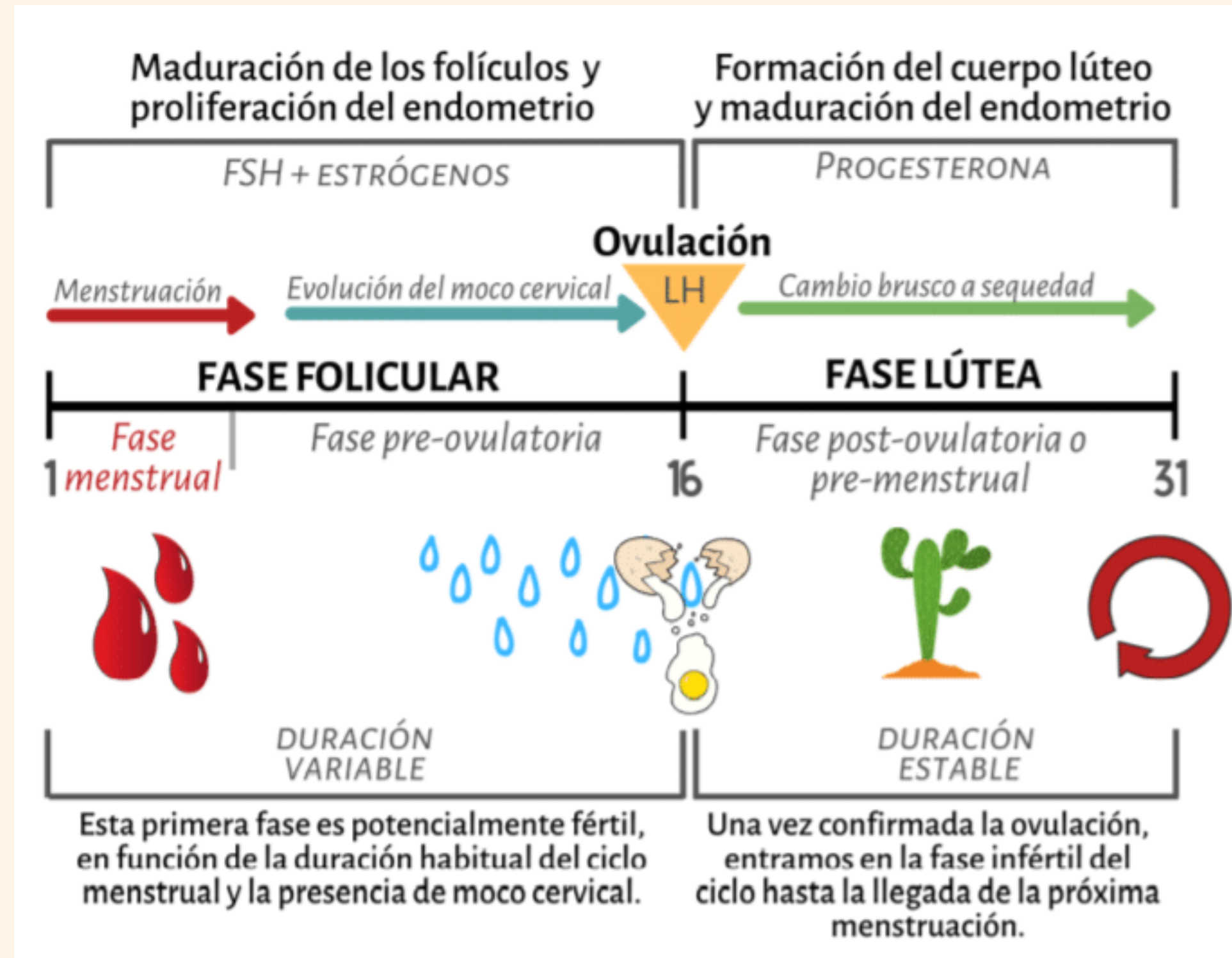
**Hipófisis:** libera FSH y LH

**Ovario:** libera estrógenos, progesterona



# CICLO MENSTRUAL

## Fases del ciclo menstrual





# CICLO MENSTRUAL

## Ciclo menstrual saludable

Duración menstruación:

3-7 días

Duración ciclo:

25-35 días

Volumen menstruación:

25-80 ml

Fase lútea:

12-16 días

Ausencia de dolor y SPM:

nunca incapacitante

Ausencia de coágulos:

máximo coágulos pequeños

# MÉTODO SINTOTÉRMICO

## ¿Qué es?

- Método científico y estandarizado de registro de los signos de fertilidad.
- Fluctuaciones hormonales a lo largo del ciclo generan cambios en nuestro cuerpo que somos capaces de apreciar e interpretar.

Estos cambios= **BIOMARCADORES**

Moco  
cervical

Sensación  
vulvar

Temperatura  
basal

Palpación  
cérvix





# MÉTODO SINTOTÉRMICO

1

## Moco cervical

- Hidrogel secretado en criptas cervicales
- A >estrógenos, moco de características + fértiles
- Progesterona--> tapón mucoso (patrón seco)
- Protege, transporta y capacita espermatozoides

# MÉTODO SINTOTÉRMICO

## ¿Cómo examinar el moco cervical?

- Antes de orinar o defecar, pasar papel higiénico. También después de defecar o hacer ejercicio. Mínimo 3 veces/día.
- Si hay moco, cogerlo con los dedos e intentar estirarlo.
- Quedarnos con la sensación vulvar o moco cervical más fértil.

SECO (S)



- fértil

GRUMOSO (G)



CREMOSO (C)



ELÁSTICO (E)



+ fértil







# MÉTODO SINTOTÉRMICO

## 2 Sensación vulvar

- Descarga acuosa independiente de excitación
- Mindfulness vulvar
- A >estrógenos, >descarga
- Gran indicativo de fertilidad



# MÉTODO SINTOTÉRMICO

## 3 Temperatura basal

- Nada más despertarnos, antes de levantarnos/hablar/beber agua y después de haber dormido mínimo 4-5 horas seguidas.
- Cuerpo lúteo-->progesterona -->temperatura basal se eleva 0,2-0,6 °C.
- Usar termómetro basal, via oral (debajo de la lengua) o vaginal, tras atemperar 1 min al menos.
- Cada día a la misma hora o aplicar **factor de corrección**: restar 0,1 °C por cada hora más tarde o sumar 0,1°C por cada hora que nos levantamos antes, máximo 0,2°C. Redondear siempre a 1 decimal.
- Ejemplo: 36, 61°C->36,6°C; 36,58°C->36,6°C; 36,75°C->36,7°C








# MÉTODO SINTOTÉRMICO

## Otros aspectos importantes a registrar

Longitud  
ciclo

Estado ánimo

Dolor/malestar


 Mes: \_\_\_\_\_ Año: \_\_\_\_\_ Últimos 12 ciclos ---> Más corto: \_\_\_\_\_ Más largo: \_\_\_\_\_ F. lútea media: \_\_\_\_\_  
 Longitud de este ciclo: \_\_\_\_\_ Hora temperatura: \_\_\_\_\_ Ovulación: SÍ NO

Día del ciclo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42													
Día del mes																																																							
Moco cervical y menstruación																																																							
Sensación vulvar																																																							
Día cúspide																																																							
Relaciones																																																							
Test ovulación/embarazo																																																							
Temperaturas	37,4º																																																						
	37,3º																																																						
	37,2º																																																						
	37,1º																																																						
	37º																																																						
	36,9º																																																						
	36,8º																																																						
	36,7º																																																						
	36,6º																																																						
	36,5º																																																						
	36,4º																																																						
	36,3º																																																						
	36,2º																																																						
	36,1º																																																						
	36º																																																						
	35,9º																																																						
	35,8º																																																						
Cérvix (apertura) (tacto)																																																							
Anotaciones (insomnio, alcohol, enfermedad, viaje, cambio de hora, dolor cabeza, hinchada, deprimida...)																																																							

Ovulación

Test  
embarazo/LH

Evento inusual

# TEST DE OVULACIÓN

## ¿Qué mide?

- Incremento abrupto de LH (6-36h antes de ovular)
- POSITIVO: Cuando la línea test es igual o más intensa que la línea control



## Modo de empleo

- Hacer 2 test al día (mañana y noche) desde aparición de moco cervical
- Descartar primera orina de la mañana (muy concentrada, falsos positivos)

## Desventajas

- No asegura ovulación y cuando da positivo llevamos varios días fértiles
- En SOP no son fiables
- Genera desechos y es incómodo hacer 2 test diarios

# INTERPRETACIÓN GRÁFICAS

## Matices

1. La **sensación vulvar** es igual de indicativa de fertilidad que el moco cervical
2. El **día cúspide** hace sólo referencia al moco cervical y la sensación vulvar
3. Si un día la **temperatura basal** no es fiable, no la unimos al resto de mediciones
4. La **fase lútea** se cuenta desde el primer día de temperaturas altas (respecto de las 6 previas)
5. Ese primer día puede ser sólo 0,1°C más alta que las previas (y luego ir subiendo más poco a poco)

# INTERPRETACIÓN GRÁFICAS

## INICIO FASE FÉRTIL

- Desde aparición de moco cervical o sensación vulvar de humedad, cualquier tipo
- **Especialmente fértiles:** moco elástico, sensación vulvar mojada/lubricada

## FIN FASE FÉRTIL

- Día 1 postcúspide o día 1 de temperaturas altas

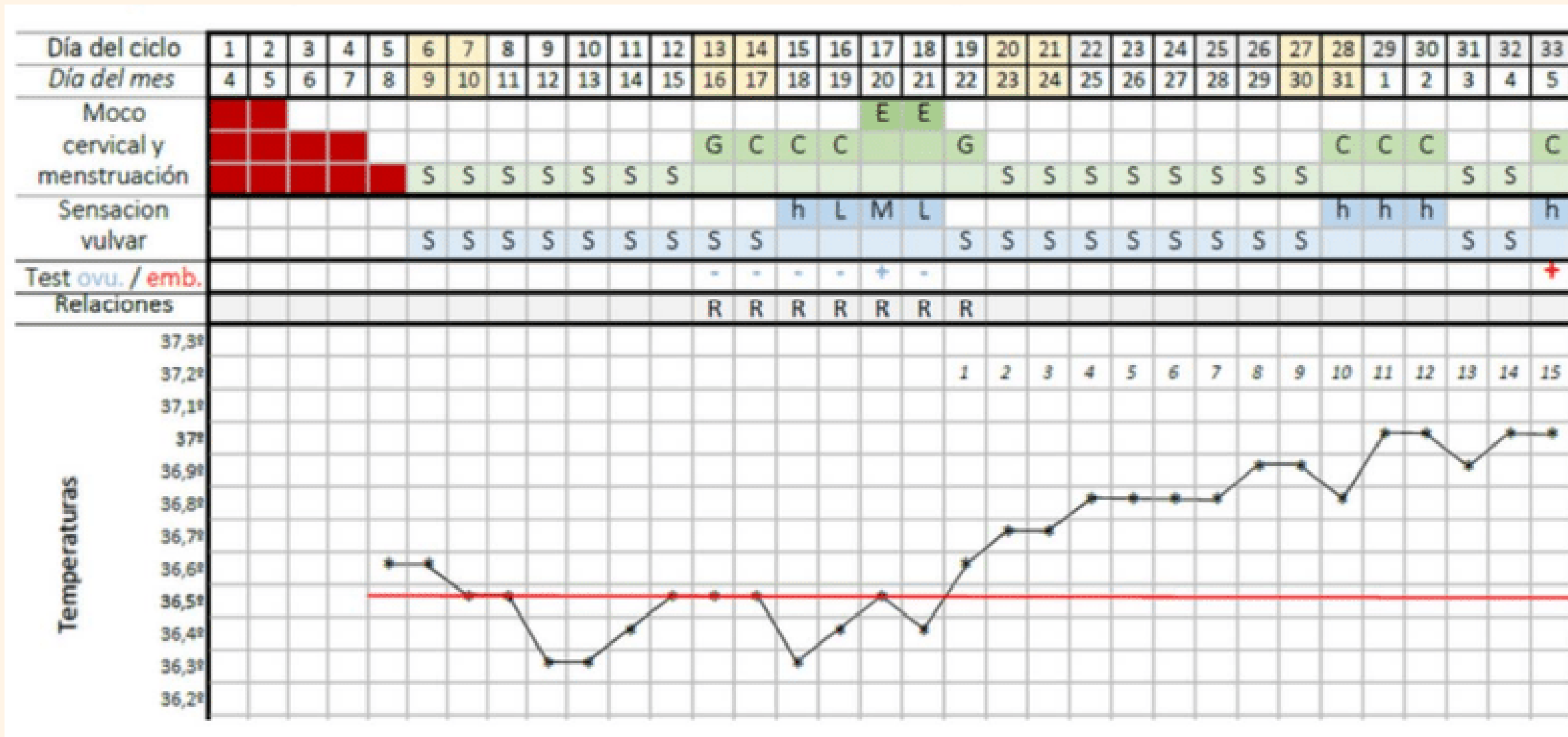
## RELACIONES SEXUALES

- Con tener **una sola relación bien ubicada** sería suficiente para un embarazo
- Si se quiere optimizar (y apetece) tener un día sí, un día no en fase fértil



# INTERPRETACIÓN GRÁFICAS

## Señales de embarazo



FL + larga ó >18 días

Patrón trifásico de TB

Manchado  
por implantación entre día  
6-11 post-ovulación

# INTERPRETACIÓN DE SALUD

## MOCO Y SENSACIÓN VULVAR

- Evoluciona en consistencia hasta ver moco elástico y luego desaparece bruscamente en FL (=Sensación vulvar)
- Mayoría de ciclos con **1 sólo día cúspide**
- 4-8 días de moco y/o sensación vulvar
- FL mayoritariamente seca

## TEMPERATURA BASAL

- Antes de ovular, oscilar entre  $36,2^{\circ}\text{C}$  y  $36,6^{\circ}\text{C}$ , sino revisar alteración de la función tiroidea
- Entre 12-16 días de FL para asegurar **buenos niveles de progesterona**
- Mayoría de TB en FL por encima de  $0,2^{\circ}\text{C}$  de línea basal

Acabas de dar un paso de GIGANTA en tu camino de mujer soberana. Te invito a seguir alucinando con tu cuerpo y a continuar explorándote desde la curiosidad.



GRACIAS POR DEDICARTE ESTE ESPACIO