

Grupo de menstruación consciente

Primera sesión "Fases del ciclo"

CICLO MENSTRUAL

El Ciclo Menstrual es un proceso hormonal que transcurre desde el comienzo del primer día de menstruación (primer día de sangrado) hasta el día anterior de la siguiente menstruación. Este fenómeno repercute en todo nuestro cuerpo y suele oscilar entre 24 y 35 días dependiendo de la mujer. Podemos dividirlo en cuatro fases: fase menstrual, fase preovulatoria, fase ovulatoria y fase premenstrual.

FASES DEL CICLO MENSTRUAL





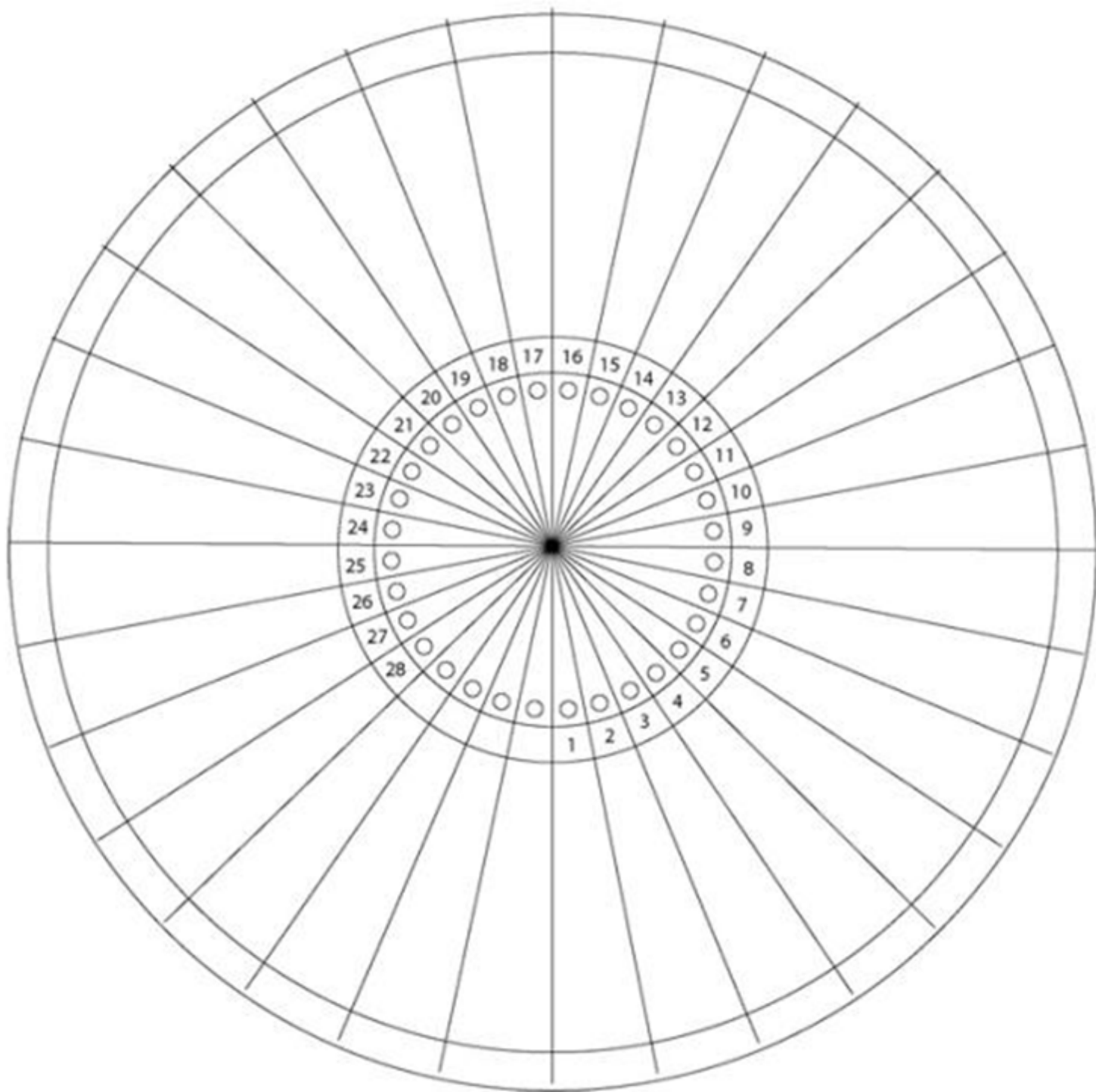
	Fase menstrual	Fase preovulatoria	Fase ovulatoria	Fase premenstrual
				
Órganos sexuales	Al no haber óvulo fecundado el útero expulsa su revestimiento (endometrio) lo que produce el sangrado	Empieza a desarrollarse un óvulo en uno de los ovarios. Los niveles hormonales suben y comienza a formarse el nuevo endometrio	El óvulo, ya madurado, se libera fuera del ovario aspirado por las trompas uterinas	Se desintegra el óvulo mientras desciende por las trompas uterinas. El endometrio se llena de nutrientes
Estado mental	Gran sensibilidad, fuertes emociones, poca racionalidad	Predomina la racionalidad, control sobre nuestras emociones	Facilidad para comunicarnos, seguridad y armonía	Poco control sobre nuestras emociones, poca concentración
Estado físico	Baja energía	Alta energía	Alta energía	Baja energía

DIAGRAMA MENSTRUAL



Cafés Feministas Almería