



El día de San Valentín y el ciclo menstrual

Debido a que el día de San Valentín está a la vuelta de la esquina ¿Cómo pueden nuestras fases del ciclo menstrual afectar la forma en que nos sentimos ese día?

Imagínate que estas en un restaurante pequeño y bonito con tu elegida pareja, hay rosas en la mesa, una vela y un plato muy bien decorado con tu comida favorita acaba de llegar. Tu pareja te ve con ojos de amor...

Fase pre-ovulatoria (Doncella / Dinámica/ Fase de acción)

La manera en la que respondas dependerá de en que momento de la fase te encuentres. Si apenas entraste en esta fase, te sentirás un poco más suave y receptiva, posiblemente todavía cansada y baja de energía por tu fase menstrual. Más adelante en esta fase puede que seas más firme, analítica, crítica y estés llena de energía “vamos con todo”.

En vez que participar en una conversación romántica puede que te encuentres hablando de tus planes actuales, tus ideas y los problemas por resolver. Puede que hasta sientas que no quieres estar ahí, aunque este sea un regalo para ti, esto es debido a que no estás emocionalmente comprometida. La idea de que tendrás sexo suena muy bien pero en este momento no te excitan las cosas emocionales.

¿Cual es la solución?

Si sabes con anterioridad que vas a estar en esta fase, sugiere que hagan algo activo y extrovertido juntos en vez de una cena romántica para dos. No te sorprendas si acabas teniendo sexo divertido y juguetón.

Fase Ovulatoria (Madre/ Nutritiva/ Fase del corazón)

¡Tu pareja le atinó este año! Te sientes amada y reconocida. Quieres ver sus ojos, tomar su mano a través de la mesa, hablar de tus sentimientos y sus sueños juntos. Aunque si tu pareja piensa que la comida y las flores son suficiente, tristemente ¡está muy equivocado! Puede que quieras la caja de chocolates, el regalo, la tarjeta y palabras de amor habladas directamente ¡Claro, de corazón!

Si a tu pareja le es difícil expresar sus sentimientos, puede que estés esperando demasiado. Además si es una pareja nueva, puede que también estés esperando más compromiso de lo que puede dar. De cualquier manera la comida pueda que termine en un desastre!

¿Cual es la solución?

Disfruta de la noche y de la atención. Acepta todo con la intención que se te da, si hay un profundo compromiso entre ustedes entonces está bien, pero si no, simplemente acepta que el llegar a un

By Miranda Gray www.redmoonthebook.com | www.optimizedwoman.com |





compromiso lleva tiempo y lo que tienes ahora es maravilloso! Ah y ten en cuenta que puede que seas tú la que exagere y puede que llegues con regalos, globos, una tarjeta y chocolates para tu pareja. ¡Trata de no avergonzarlos!

Fase pre-menstrual (Subconsciente/ Creativa - Repaso/ Hechicera)

Puede que esta sea la fase más difícil pero puede que se convierta en la mejor! Dependiendo en donde te encuentres en esta fase será la cantidad de energía que tengas. Si apenas empezaste esta fase entonces el salir estará muy bien. Olvídate de la comida romántica, haz algo que sea sexy y ve a algún sitio donde te puedas vestir sexy y te diviertas coqueteando con tu pareja, una película, una galería, un espectáculo, una exhibición sensual. Esta noche no se trata de sentimientos románticos sino de buen sexo! Mas adentrada en esta fase estarás tan cansada que te sentirás enojada con el simple hecho de pensar en que tienes que ponerte elegante para salir a comer. En este caso sugiere quedarte en casa, alomejor puedes acostarte en el sofá con tu pareja, ver un DVD y una caja grande de chocolates. Advértele a tu pareja que la tarjeta y los regalos son importantes pues te hacen sentir amada y nutrida en una etapa en que la vida en general parece amenazarte todo el tiempo. El sexo por comodidad es bueno y puede que te despierte un poco de diversión!

¿Cual es la solución?

Dale la oportunidad a tu pareja para que las cosas salgan bien y se tu la que siguiera las actividades de esa noche. Algo sexy y atrevido o algo reconfortante y hogareño. También sugiere el regalo, ropa interior sexy para esa noche o una caja grande de chocolates, un osito de peluche y una tarjeta sentimental.

Fase menstrual (Alma / Reflectiva/ Bruja)

Esta fase se trata de descansar y reflexionar. Una comida fuera es una buena idea mientras que no sea muy lejos y no esperen que te vistas como una gatita sexy. En esta fase tu ritmo natural es lento así que si esperan que salgas a bailar después de la comida, esto puede convertirse en un problema. Tu sexualidad puede ser lenta también, el sexo en sí puede ser maravilloso pero puede que simplemente te sientas desinteresada. Un masaje que te haga dormir suena mucho mejor! Esta no es una noche para hacer planes de futuro juntos pero si es una noche para escuchar a tu pareja y ver los sentimientos que hay detrás de las palabras. Esta es la noche para escuchar a tu corazón sobre si este es el hombre con el que debes de estar.

¿Cual es la solución?

Una comida tranquila para dos, no lejos de casa y no muy formal o elegante. Tu pareja puede que se sienta preocupado de lo callada que estas, así que asegúrale que todo está bien y que estas disfrutando la comida. Disfruta los sentimientos y el significado que hay detrás de la comida y siéntete especial.

By Miranda Gray www.redmoonthebook.com | www.optimizedwoman.com |





Para mas ideas y un plan diario de como vivir en sintonía con tu ciclo menstrual y poder crear bienestar, felicidad, éxito y realización durante el mes compra **The Optimized Woman** – using your menstrual cycle to achieve success and fulfilment de **Miranda Gray**. (Solo disponible en inglés)

www.optimizedwoman.com

Traducción – Belinda García Reyes

