

Introducción

Soy médica de mujeres. Me gusta decir que soy médica de mujeres sabias. En el ejercicio de mi profesión, ginecóloga, atiendo a más de 100 mujeres cada semana, las examino, las observo y las estudio. Estas mujeres me cuentan la historia de su vida. Yo las escucho; las oigo relatar sus historias, describir sus cuerpos y explicar cómo observan y se las arreglan con sus diversos cambios cíclicos, y les «creo». En diecinueve años de consulta privada y más de veintitrés años de ejercicio de la medicina, he llegado a dos conclusiones aparentemente contradictorias acerca de mis clientas. Por un lado, las mujeres tienen un conocimiento intuitivo, instintivo, casi innato, de cómo funcionan sus cuerpos. Por otro lado, muchas mujeres tienen poca información concreta acerca de «por qué» funcionan así sus cuerpos, en particular acerca de su ciclo hormonal. Esta brecha les genera confusión y falta de confianza en sus cuerpos.

Los motivos de esta aparente contradicción son muchos y diversos. Las mujeres reciben de sus madres, hermanas, tías, abuelas y amigas la información acerca de sus cuerpos. Parte de esta información es sagaz, útil y bastante correcta. Otra parte es incompleta y no del todo correcta. En mi calidad de médica es mi deber y mi pasión ayudar a mis clientas no sólo a saber cómo funcionan (o no funcionan) sus cuerpos sino también a usar ese conocimiento para adquirir un cierto control de sus cuerpos y sus mentes.

Recuerdo la dificultad que tuve yo para entender a mi cuerpo. A partir de los 14 años, una vez al mes, con la exactitud de un reloj, acababa en el suelo o en mi cama retorciéndome de dolor. En ese tiempo yo era un modelo de alumna estudiosa, la que siempre sacaba la nota máxima y a la que mis profesores describían como «ma-

dura para su edad». Me sentía frustrada. ¿Por qué tenía tanta dificultad para comprender esos dolores menstruales?

Mi madre se desconcertaba (ella nunca sufrió ningún dolor durante sus reglas), pero compasivamente me ofrecía el curativo ponche caliente o me llevaba al médico de la localidad para que me pusiera una inyección de Demerol en la cadera. Finalmente, el amable y patriarcal ginecólogo de mi madre me recetó píldoras anticonceptivas. El efecto fue inmediato, casi milagroso, con una excepción: yo no sólo quería que se me acabaran los dolores; también deseaba «comprender» cuál era la causa de que me vinieran esos dolores.

Llegué a los 23 años. Ya era alumna de tercer año de medicina y estaba entregada a la difícil tarea de decidir una especialidad. Me fascinaban absolutamente hasta los más mínimos detalles de la obstetricia y la ginecología, desde el milagro del embarazo y el parto hasta los asuntos más difíciles de las hormonas. Estaba enganchada a todos los aspectos del cómo y el porqué la salud reproductiva de la mujer afecta a toda su vida. Al ahondar e indagar más en esa parte de la especialidad, comencé a comprender más plenamente mi cuerpo. Entonces, cuando estaba estudiando el ciclo menstrual, tuve una repentina percepción de lo que eran esos dolores menstruales. Se me ocurrió una analogía: los dolores semejaban pequeños dolores de la labor del parto, al intentar expulsar el flujo menstrual. Resultó que mis dolores empeoraban debido a que yo tenía un útero retrovertido (inclinado). La píldora hacía mucho más delgado el revestimiento mensual de mi útero, con lo que desaparecían los dolores de la «labor». Se me encendió una pequeña bombilla: eso era lo que me ocurría todos y cada uno de los meses en esos más o menos diez años pasados. Ahora, veinticinco años después, todavía sonrío cuando explico esta historia a mis sufrientes clientas adolescentes, porque veo cómo esta sencilla comparación tiene el poder de disipar esa sensación de no tener ningún control sobre el propio cuerpo.

He usado muchas metáforas en mi tiempo y descubierto que son muy útiles para comunicar una idea médica muchas veces com-

plicada. Trabajar con mis clientas me llevó muy pronto a otra metáfora, una que es la base de este libro. Espero que en ella descubras el momento clave de comprender la complejidad y los dones de tu ciclo femenino.

LA SEMANA DE VENUS

La finalidad de la Madre Naturaleza (es decir, el impulso de nuestras hormonas) es animarnos a reproducirnos. Para optimizar este objetivo, ingeniosamente nos hace un regalo: cuando tenemos más probabilidades de concebir, nos hace sentirnos y vernos mejor que nunca. Pero este regalo forma parte de un ciclo mucho más pleno, con un flujo y reflujo de cambios casi musical. En realidad, teniendo presente este movimiento musical, muchos especialistas en hormonas han definido el ciclo mensual de la mujer como un «baile». Lo que yo he descubierto es que cuando las mujeres aprenden a prepararse para este baile hormonal y a interpretarlo de una manera más positiva, tienen la capacidad para mejorar todos los aspectos de su vida. Este es, desde luego, el regalo aún mayor que encontrarás aquí.

«Semana de Venus» es una metáfora que se me ocurrió para explicar el periodo de cinco a siete días de cada mes que corresponde a la fase preovulatoria del ciclo hormonal femenino, en que está en su nivel máximo el «estrógeno» (la hormona del agrado o bienestar). Algunos especialistas en el campo llaman «la ventana fértil»¹ a estos días, pero la importancia del fenómeno a lo largo de toda la vida de la mujer es mucho mayor que el objetivo de la fecundación. Si bien estamos hechas para la posibilidad de concebir en cada ciclo a lo largo de nuestra vida reproductiva, es evidente que no en todos los ciclos tenemos el objetivo de quedar embarazadas, y algunas mujeres nunca desean quedar embarazadas. Sin embargo, todas las mujeres se pueden beneficiar de la belleza de la Semana de Venus y de su clímax físico y emocional, el ideal femenino que es únicamente nuestro.

Concretamente, cuando el nivel de estrógeno está elevado al máximo durante esa fase del ciclo, las mujeres se sienten más a gusto consigo mismas. Se sienten más confiadas y seguras al realizar sus tareas y conseguir sus objetivos, tienen más desenvoltura social y más capacidad para expresarse plena y claramente (debido al efecto positivo del estrógeno en la memoria verbal).² También sienten más interés en entablar relaciones íntimas, y normalmente tienen más éxito en hacerlo.³ En parte, este éxito es la consecuencia de los cambios físicos que producen las hormonas en nivel elevado durante este periodo: la piel mejor, el cabello mejor, y una apariencia más «femenina».⁴

Durante la Semana de Venus las mujeres experimentan también una elevación del nivel de «testosterona», a la que muchas veces se la llama «hormona del deseo». La testosterona refuerza el deseo de relación íntima producido por el estrógeno a través de su conexión con la libido femenina, intensificándola.⁵ Esta increíble combinación de más estrógeno y testosterona tiene por consecuencia cambios físicos y conductuales destinados a preparar el cuerpo para la fecundación, y a esto se debe que si la Madre Naturaleza se saliera con la suya, la mujer quedaría embarazada cada vez.

A este periodo lo he llamado Semana de Venus por la diosa romana Venus, la diosa del amor. Los romanos también la conocían como una fuente de sensualidad y belleza erótica, y esta inspiración es la que deseo que aprovechen las mujeres cuando aprendan acerca de su Semana de Venus. Forma parte del legado femenino, y va bien comprender sus vulnerabilidades y, más importante aún, reconocer su magnífico poder.

LA FASE DE MINERVA

La Semana de Venus dura unos preciosos cinco a siete días, a cuyo término al elevado nivel de estrógeno le sigue rápidamente un fuer-

te bajón, tanto de estrógeno como de testosterona, y un gradual aumento del nivel de «progesterona», hormona que se cree tiene un efecto calmante en la mujer.⁶ (En los capítulos siguientes sabrás mucho más sobre esta química hormonal.) La calma es buena, ¿verdad? Pero muchas veces, durante esta fase del ciclo, las mujeres experimentan también una necesidad de retirarse, de replegarse. En esta fase la receta hormonal anima a tener más descanso y calorías y menos romance. A este periodo, en que la progesterona se eleva a su punto máximo, lo llamo fase de Minerva. Dado que la Madre Naturaleza supone que la Semana de Venus tiene por consecuencia un embarazo en cada ciclo, las proporciones hormonales y los cambios resultantes en el cuerpo apoyan esta suposición. En consecuencia, la prioridad de la fase de Minerva es proteger el supuesto embarazo.

Minerva es una diosa también, como Venus. Es la diosa de la sabiduría, de la medicina y de las artes, pero es también la diosa de la guerra. No es de extrañar que en muchas mujeres este periodo en que domina la progesterona vaya acompañado por el síndrome premenstrual, el que precede a la drástica retirada de Minerva; en este momento bajan precipitadamente los niveles hormonales con lo que resulta el sangrado menstrual, y a éste sigue el muy importante comienzo de otro ciclo. Normalmente, este periodo de bajo nivel hormonal, al que yo llamo periodo de «reinicio», sólo dura de dos a cuatro días, más o menos, hasta que Venus comienza a elevarse otra vez. Durante los días de reinicio están bajos los niveles de las tres principales hormonas reproductoras, y no experimentamos ni la euforia de Venus ni la calma de Minerva. Es decir, es un periodo duro del ciclo pero, afortunadamente, corto. Muchas mujeres comienzan a sentir mejoría a los pocos días del inicio de la regla. Estas variaciones de las hormonas que yo llamo «las tres grandes» produce la complicada danza de nuestro ciclo hormonal.

DESCUBRIMIENTO DEL SECRETO

Mi inspiración para la expresión «Semana de Venus» se basa en la sabiduría recogida de miles de clientas a las que he tratado y con las que he trabajado, como también en la abundante información y comprensión científica subyacente. En el pasado, por mucha información que diera a las mujeres acerca de sus cuerpos, ellas seguían sintiéndose a merced de sus hormonas. Cuando comencé a usar la metáfora «Semana de Venus» y a enseñarles formas concretas de disminuir los cambios drásticos en energía y estados anímicos a lo largo del mes, la comprensión se abrió paso a través de su frustración y, muchas veces, de su malestar. Mis clientas comenzaron a hacer la conexión entre «por qué» cambian sus hormonas en el cuerpo cada mes y «cómo» esas hormonas cambiantes afectan a sus mentes y relaciones, y a su vida en general.

He visto el inmenso y positivo efecto que ha tenido esta revelación en mujeres en todas las fases de su vida. Ann, una clienta de cuarenta y tantos lo expresa así: «Cuando me explicó lo de mi Venus, fue como si se me abriera una puerta. Me sentí enormemente liberada al saber y comprender que mi cuerpo tiene este poder para trabajar por mí. Sí, más o menos notaba que me apetecía más la vida amorosa y me sentía mejor en ese periodo del mes, pero nunca sumé dos más dos. Ahora lo espero, hago planes para ese periodo, y en otros periodos hago planes para compensarlos si es necesario».

Otra clienta, Margaret, explicaba su Venus de esta manera: «Identificar mi Venus me ha dado seguridad. Tengo treinta y ocho años y todo en mi vida lleva un ritmo muy rápido y estresante. Pero comprender mi Semana de Venus me permite preocuparme menos. Ahora tengo esta claridad respecto a dónde estoy durante el mes, y eso me sirve para entender los motivos de mis cambios de humor, e incluso los cambios en mi apariencia».

Mis observaciones sobre el efecto que tiene la Semana de Venus en los cuerpos y vida de las mujeres lo refrenda un estudio muy pu-

blicitado realizado por la psicóloga Martie G. Haselton y colaboradores, y publicado por el Departamento de Psicología de la UCLA. En este estudio se comprobó que las mujeres «tratan de estar más atractivas» cuando se acerca la ovulación.⁷ Parte de la relación entre el especial acicalamiento de la mujer y su ciclo de fertilidad es lo que subyace al secreto de la Semana de Venus. Este estudio atrajo muchísima atención en los medios, pero la ciencia que lo respalda se ha examinado durante muchos decenios. Lo que faltaba era la metáfora, hasta ahora.

CÓMO USAR ESTE LIBRO

El libro está dividido en dos partes. En la primera parte explico cómo actúa la Semana de Venus en el ciclo mensual. Comprenderás lo de la oleada de energía, lo de la cima del deseo sexual y lo del atractivo general que va con la Semana de Venus. También llegarás a entender qué la causa, cómo reconocerla y, más importante aún, cómo optimizarla. Hablaremos también acerca de la fase de Minerwa de tu ciclo, en la que cambian tus prioridades, y las interacciones sociales no se dan fácilmente.

El Plan Semana de Venus te ofrece un programa fácil de seguir y muchos consejos prácticos para maximizar tu Semana de Venus y compensar los efectos secundarios más negativos del bajón del estrógeno y el aumento de progesterona que sigue a tu Venus. Este plan en tres fases incluye una dieta, un estilo de vida y un régimen de belleza que mejorarán tu apariencia, tus sentimientos y enfoque de la vida. Abundante en detalles concretos sobre cómo ciertos suplementos te pueden mejorar el humor, aumentar la libido, calmar tus ansias de comer, limpiarte la piel e incluso servirte para bajar de peso, el Plan Semana de Venus logrará sin duda que la Semana de Venus se convierta en una verdadera parte de tu vida, mejorándola y proporcionándote más salud y vitalidad.

En la Primera parte también hay un capítulo sobre los factores que podrían enmudecer o inhibir a tu Venus, de modo que si no experimentas esta maravillosa semana, puedas comprender por qué. También presento historias de muchas de mis clientas, las que te demostrarán que el descubrimiento de la Semana de Venus ha llevado a muchas mujeres a adquirir buen conocimiento acerca de cómo y por qué se sienten como se sienten, y lo que pueden o no pueden hacer al respecto.

Cuestionarios y otras maneras para evaluar tu situación te servirán para lanzarte de cabeza a maximizar tu Venus y valorar tus fases de Minerva.

En la Segunda parte amplifico las lentes sobre la Semana de Venus para demostrarte cómo el ciclo hormonal actúa durante toda la vida, especialmente desde el comienzo de la pubertad hasta pasada la menopausia. Mientras la mujer avanza desde la pubertad hacia la menopausia continúa ocurriendo la ovulación, la fuente de la Semana de Venus, pero hacia el final cada vez con menos vigor; finalmente para, cuando los óvulos que quedan caen por debajo de un nivel crítico. Cuando la mujer filtra su entendimiento de estos cambios de toda la vida a través de las lentes de la Semana de Venus, se mantiene más conectada con el modo como cambia su cuerpo. En lugar de combatir esos cambios, los acepta y encuentra las maneras más cómodas y prácticas de controlar sus efectos. En esta parte del libro verás cómo la Semana de Venus va cambiando a lo largo de la vida y cómo fluye y refluye según la edad y el estilo de vida.

Como médica, siempre hablo con mis clientas acerca de las prioridades, sugiriéndoles que las prioridades cambian a medida que cambiamos. A los 22 años, los pensamientos e intereses de una mujer son distintos de los que tiene a los 42. Por lo tanto, a lo largo de toda tu vida (y a lo largo de todo este libro) te convendrá preguntarte: ¿cuáles son mis prioridades este mes o en este momento de mi vida? Si tienes 31 años y deseas quedar embarazada, usarás tu Semana de Venus para optimizar tu fertilidad. Si tienes 25 y deseas evitar un em-

barazo, podría convenirte considerar la posibilidad de enmudecer temporalmente a tu Venus para que no te lleve a tomar decisiones imprudentes o impulsivas. Pero claro, si tienes 42 y estás sintiendo los comienzos de la perimenopausia, podría convenirte reforzar o liberar a tu Venus. Estas son decisiones personales, preguntas personales que sólo tú te puedes hacer y contestar. Te animo a hacerlo, para que puedas beneficiarte de todos los increíbles dones que tu Venus y tu Minerva tienen para ofrecerte.

La Semana de Venus es la convergencia de la mente, el cuerpo y la sexualidad de la mujer. Cuando una mujer aprende a apoyarse en esta energía tremendamente potente, de pronto sus hormonas se convierten en sus mejores aliadas, que no en sus peores enemigas. Comienza a sentirse cómoda, a gusto con su cuerpo, encuentra paz mental y, lo mejor de todo, adquiere más comprensión y enfoque de cada dimensión de su vida. No podrás controlar todo lo que hacen tus hormonas, pero sí podrás aprender a trabajar con ellas de modo que esas poderosas agentes no te estorben y fastidien la vida.

Cuando sepas identificar tu Semana de Venus, podrás optimizar esos potentes cinco a siete días y arreglártelas mejor en los otros periodos del mes, cuando tal vez sientas que distas algo del «ideal» en el aspecto hormonal. Tendrás la capacidad para tomar mejores decisiones, sentirte más serena, tendrás más motivación para hacer las cosas, y tendrás experiencias sexuales más intensas y duraderas. Es este poder de transformación el que deseo ofrecerte en este libro, el conocimiento que te dará más comprensión no sólo del funcionamiento de tu cuerpo sino también de por qué te sientes como te sientes.

PRIMERA PARTE

**Comprensión
de la Semana de Venus**

1

El poder de la Semana de Venus

Verse y sentirse en el mejor aspecto biológico

Muchas mujeres observan que cada mes, como por arte de magia, tienen un grupo de días en los que se ven mejor, se sienten mejor y reaccionan mejor al mundo que las rodea. Se notan el pelo más brillante, la piel resplandeciente, y de pronto encuentran muy atractivos a los hombres de su vida (o a los que ven en la cafetería de la localidad). Los hombres reaccionan con igual entusiasmo e interés; parece que saben que esas mujeres son deseables, a menudo muy atractivas, y están receptivas a la atención masculina. Este fenómeno no es casualidad ni chiripa. Es muy real y ocurre periódicamente, de acuerdo con el ciclo hormonal de la mujer, concretamente durante la semana que precede a la ovulación. Este conjunto de días, que ocurren en el mismo periodo cada mes, es lo que he dado en llamar la Semana de Venus.

Me estimuló idear esta metáfora para dirigir nuestra atención hacia la belleza del ciclo y ayudar a mis clientas a entender mejor lo que produce los cambios que sienten semana a semana. Una de las frases que más oigo a mis clientas es: «Doctora Booth, creo que tengo desequilibradas las hormonas». El siguiente comentario más común es: «De verdad creo que sólo tengo una “buena” semana». ¿Qué tienen en común estas dos afirmaciones? Todo. Las hormonas impulsan nuestro cuerpo y nuestra conducta, y muchas veces nos sentimos como si nos volvieran locas. Tomemos por ejemplo a mi clienta Sarah, de 31 años, que vino a verme. Sentada en mi consulta, se ve

maravillosa y parece sentirse maravillosa. Lleva el pelo perfecto; sus uñas sanas y bien cuidadas. Sus joyas son elegantemente discretas, y su maquillaje es sutil sobre su piel blanca. Está sentada en el borde del sillón, sonriendo, y da la impresión de que tiene muchísimo que decir. Entonces me sorprende cuando me dice que cree que se «está volviendo loca». «No sé qué me pasa —dice, extrañada—. Hoy me siento fabulosa, pero la mayor parte del tiempo me parece que escasamente seré capaz de llegar al final del día en una pieza».

Entonces me cuenta que antes no creía en lo del síndrome premenstrual, pero ahora lo nota; ahora se siente como si sólo tuviera «una semana buena» cada mes.

Yo veo que ese día Sarah se siente muy equilibrada (está en la semana que ella llama «buena»), así que tiene la claridad para explicarme cómo se deterioran las cosas después de la mitad de su ciclo. Pierde interés en su marido, se nota más hinchada, se siente más cansada y es perezosa en el trabajo. Después de una semana, las cosas empeoran: le aparecen granos, retiene más líquido, y cuando sus hijos la molestan, oye salir de su boca una voz que suena como si una alienígena se hubiera apoderado de su cuerpo. La voz es la de ella, pero no la reconoce, y no tiene ningún dominio sobre ella. Su marido tiene paciencia, pero le comenta que observa ese cambio en ella. También sabe que no está sola, que esto no le ocurre solamente a ella, puesto que tiene amigas que se quejan de problemas similares, pero desea volver a sentirse sana y motivada durante más tiempo. «Me siento como si no fuera yo», me dice, casi desesperada.

Aunque al principio siente cierto alivio por esa sola semana buena, naturalmente tiende a centrar más la atención en los periodos en que se siente menos ideal. Es muy común que las mujeres se abrumen por las otras semanas de su ciclo y vengan a verme esperando y rogando que yo pueda «arreglarles» esa parte del mes. Comprendo que ese es el momento ideal para hablarle a Sarah de la sabiduría de la Semana de Venus. Como les ha ocurrido a muchas clientas antes que a ella, esta información le ayudará a desenmarañar los misterios

de por qué no siempre se siente con la energía elevada y le dará el poder para sentirse más al mando a lo largo de todo el mes.

¿QUÉ OCURRE EN LA SEMANA DE VENUS?

Hasta ahora, lo que se dice sobre las fluctuaciones del ciclo mensual femenino se ha centrado principalmente en lo negativo (p. ej., las dificultades del síndrome premenstrual y la menopausia), pero eso es sólo la mitad de la historia, la actitud de ver el vaso medio vacío. Hay otra fase en la que los efectos hormonales son exactamente lo contrario. Imagínate que pudieras saber por adelantado qué días vas a estar en tu mejor aspecto biológico, el periodo exacto en que la Madre Naturaleza está trabajando con toda su potencia para alentarte a conectar con los demás.

Hay un buen motivo para que exista esta semana. Coincide con el periodo en que la mujer está más fértil. La evidencia de esta semana ideal quedó establecida en 1995 cuando el famoso médico, doctor A. J. Wilcox, publicó un importantísimo estudio que validaba la opinión de que casi todos los embarazos son consecuencia de coito durante un periodo de seis días que termina con la ovulación.¹ Antes de este estudio, muchos expertos, incluidos muchos médicos, creían que las mujeres eran fértiles justo antes, durante y unos días después de la ovulación. Este estudio demostró que el periodo más fértil de la mujer dura de cinco a siete días, los que preceden a la ovulación, incluido ese día. Después de la ovulación acaba drásticamente la fertilidad.

Desde luego, mis clientas, a lo largo de los años, han observado este periodo preovulatorio y me han comentado que produce importantes cambios conductuales y fisiológicos: se sienten más optimistas y atractivas; se llevan mejor con su pareja, hijos y compañeros de trabajo, y son más capaces de oír los puntos de vista de otras personas, de llegar a acuerdos y a soluciones diplomáticas con más facilidad. También me han dicho que sienten impulsos sexuales más

intensos. En general, la mujer experimenta un aumento general de energía, dinamismo y concentración, lo que le permite mantenerse más motivada y con la capacidad de conseguir sus objetivos, sean éstos profesionales o personales.

Estos cambios conductuales son reales y constantes, y he sido testigo de ellos una y otra vez durante muchos años de observación. Pero lo más interesante es que estos cambios en el ánimo y actitud están ligados a cambios muy reales en el cuerpo de la mujer. Concretamente, están ligados al ciclo hormonal femenino, lo que también produce cambios fisiológicos observables, entre otros: la piel más limpia, el cabello con más cuerpo, aumento de la elasticidad de las articulaciones; aumenta la irrigación sanguínea de la vagina y las otras zonas genitales, la mucosidad cervical se hace más transparente, líquida y «favorable», e incluso disminuyen el apetito y la hinchazón.²

Así pues, le explico a Sarah que su buena semana es la que yo llamo Semana de Venus, periodo en que, debido a una elevación máxima de los niveles de estrógeno y testosterona, se siente más vibrante y viva. Después le explico que hay una conexión entre la Semana de Venus (su semana buena) y los cambios que experimenta el resto del mes, cuando se siente más «desequilibrada». Esta conexión apunta a la muy ingeniosa manera como la Madre Naturaleza hace sentirse a las mujeres mejor que nunca *cuando están más fértiles*, para animarlas a reproducirse. (Claro que es muy natural que la mayoría nos identifiquemos con nuestro «verdadero yo» cuando la Naturaleza nos hace vernos más atractivas, y a la vez nos hace sentirnos más atractivas.)

Este periodo preovulatorio produce importantes cambios conductuales y emocionales que están ligados a los cambios del ciclo hormonal:

- La mujer se siente más atractiva.
- Se lleva mejor con su pareja, con sus hijos y con sus compañeros de trabajo.

- Tiene una actitud más positiva y optimista acerca de su vida en general.
- Es más capaz de oír los puntos de vista de la otra persona, lo que le hace más fácil llegar a acuerdos y soluciones diplomáticas.
- Se siente muchísimo más segura de sí misma, lo que le da más exuberancia personal.
- Se siente más serena y ecuánime en las conversaciones sociales, lo que la hace mejor oyente.
- Se siente más enérgica, más capaz de enfocar la atención y mantenerse más intensamente motivada y capaz de conseguir sus objetivos.
- Siente más interés y deseo por su compañero; su libido es más intensa.
- Tiene más conciencia de su capacidad para captar las señales del sexo opuesto, y sabe enviar las propias.

Estos cambios de humor y de actitud coinciden con cambios fisiológicos muy reales:

- Aumentan los niveles de las hormonas estrógeno y testosterona, lo que genera un máximo de energía, interés sexual y agudeza mental.
- Mejora la apariencia de la piel, y disminuyen el acné, granos o manchas.
- El cabello está más suave, con más cuerpo y lustre, como consecuencia del predominio del estrógeno.
- Mejora la elasticidad de las articulaciones, lo que le da más flexibilidad y tono.
- La piel está más elástica e hidratada, lo que le da ese «resplandor» que también está relacionado con el elevado nivel de estrógeno (durante el embarazo, por ejemplo).
- Disminuyen la hinchazón y los edemas.

- Mejora la circulación sanguínea en la vagina y las otras zonas genitales, y la mucosidad cervical se hace más líquida, transparente, resbaladiza y «favorable».
- Disminuye el apetito, aliviando las ansias de comer y aumentando la sensación de estar esbelta.

Mientras le enumeraba estas cosas a Sarah, ella asentía, con los ojos agrandados, como diciendo: «¡Eso es exactamente lo que me pasa!» Comprender cómo le afecta su ciclo de tantas maneras, tanto en su conducta como físicamente, le sirvió para comenzar a ver su cuerpo y su vida con ojos muy diferentes.

Tal como Sarah, muchas otras mujeres a las que les he explicado este secreto de la Semana de Venus han aprendido maneras de maximizar su Venus y estar mejor preparadas para los otros periodos en que sus hormonas están menguadas. Muy pronto, el equilibrio que buscaban se les hace posible, no porque yo les recete un fármaco para reequilibrar sus hormonas, sino porque encuentran maneras de moderar los drásticos bajones de energía y sus cambios anímicos.

Aprovechando la Semana de Venus como un periodo de aprendizaje y conexión y al mismo tiempo como una lente a través de la cual ver la vida diaria, semanal y mensual, aprendes a canalizar ese fenómeno de sentirte y verte bien y hacerlo trabajar en tu favor, no solamente durante esos cinco a siete días, sino también durante todo el mes. Puedes aprovechar tu Semana de Venus si deseas intentar concebir (o evitarlo), y aprender maneras concretas para mejorar cada semana de tu ciclo controlando los cambios de tu cuerpo para tu mayor provecho a cualquier edad o fase de tu vida. Comprender este fenómeno podría también liberar a la mujer menopáusica para ver las «trastadas» que nos hacen las hormonas durante nuestros años fértiles. En realidad, para muchas mujeres la menopausia puede significar la liberación de este baile hormonal.

Además, reconociendo su Semana de Venus, las mujeres pueden comenzar a valorar la sabiduría que hay en el diseño del periodo

«postovulación», cuando domina la progesterona, y no el estrógeno. Comprender esta fase (a la que yo llamo fase de Minerva) puede servir a la mujer para estar más al mando de su cuerpo durante todo el ciclo mensual.

A la Semana de Venus la considero el pequeño, aunque poderoso, secreto de la Madre Naturaleza. Ahora que conoces este secreto, puedes aprender rápidamente a remontar el flujo y reflujo de tus hormonas en lugar de combatir las. Veamos cómo han aprendido otras mujeres a no tener solamente una buena semana sino varias, transformando la forma y tenor de sus vidas.

EL ATRACTIVO DE VENUS

Beth, de 26 años, vino a verme con el deseo de contarme una historia. Llevaba dos años casada, y no hacía mucho había ido con su marido a Miami para tomarse un descanso y satisfacer el deseo de ambos de concebir. Un día salió sola a primera hora de la mañana a caminar para hacer ejercicio, y entró en una popular cafetería Starbucks a comprar una botella de agua. Al pasar vio a dos chicos tomando un café; uno de ellos tenía un corpulento bulldog cogido de su correa. Sonriéndoles a los chicos, comentó: «Me gusta el perro». Después, cuando iba caminando con paso enérgico por Ocean Drive, observó que uno de los chicos la seguía. Entró en una droguería, y cuando estaba intentando elegir una crema solar, él apareció a su lado y le dijo con un fuerte acento alemán: «Es usted la mujer más hermosa que he visto en mi vida. ¿Me haría el favor de tomar un café conmigo?»

Beth encontró adorablemente encantador al chico, y sin saber muy bien por qué, aceptó. Después de beber un capuchino y reírse un poco en una cafetería cercana, él le suplicó que le permitiera llevarla a casa en su convertible, que tenía aparcado en la calle. En ese momento, agradeciendo que había bebido un café con él y no una copa de vino, ella optó por despedirse y continuar su camino sola hasta el hotel.

Todavía divertida por la belleza que le habían aportado esos días de vacaciones, incluso con camiseta y zapatillas deportivas, subió a su habitación y entró en el cuarto de baño a hacerse el análisis de orina con su predictor de embarazo, lo que había olvidado esa mañana. El análisis le dio positivo, el papel tomó un color rosa vivo.

No hace falta decir que Beth había quedado embarazada (¡por su marido!) en muy poco tiempo.

Al terminar su relato, Beth me preguntó: «¿Podría ser que ese chico hubiera percibido que yo estaba fértil? ¿Que yo le hubiera enviado alguna especie de señal?»

La respuesta a esa pregunta es sí, que su admirador alemán probablemente percibió que estaba en su cima Venus. En realidad, como hablaremos en el próximo capítulo, especialistas como psicólogos, antropólogos y conductistas evolucionistas llevan algún tiempo estudiando y escribiendo acerca de este fenómeno.³ Puesto que la Semana de Venus coincide con el periodo más fértil de la mujer, tiene lógica que si desea quedar embarazada, saber cuándo está en su Semana de Venus es un conocimiento poderoso. Pero es igual de poderoso, y a veces más aún, cuando no desea quedar embarazada.

LA LIBIDO DE VENUS

Gretchen, abogada de poco más de treinta años, me contó una historia acerca de lo que ella llama su «cita con Venus». Casada hacía casi seis años, ella y su marido Bob estaban entregados el uno al otro y a sus respectivas profesiones. Vino a verme para que le hiciera un chequeo de rutina. Después de contarme todo lo positivo acerca de su vida matrimonial, me comentó que desde hacía un año más o menos, sentía menos interés por la relación sexual. «Quiero a Bob igual que siempre, si no más, pero encuentro que ya no estoy tan interesada en las relaciones íntimas como antes.»

Le pregunté si había cambiado algo en su salud o su dieta; no había cambiado nada notable. No había engordado ni adelgazado. Comía bien, y el nivel de azúcar en la sangre estaba equilibrado.

Entonces le pregunté acerca del estrés, de su trabajo y de sus hábitos de sueño. ¡Bingo! Me explicó que rara vez dormía bien, sólo un promedio de cuatro a cinco horas cada noche, y que trabajaba casi 60 horas a la semana. Le recomendé que intentara encontrar más equilibrio entre su trabajo y su vida, que se acostara más temprano, practicara yoga o algún otro tipo de ejercicio de los llamados mente-cuerpo, porque hacen trabajar la mente y el cuerpo, y tratara de reducir sus horas de trabajo. También le expliqué que era posible que viera un retorno de la libido si restablecía ese equilibrio. Le revelé el secreto de la Semana de Venus y le recomendé que la aprovechara al máximo estando atenta a su ciclo.

Pasados unos meses, me llamó por teléfono para explicarme cómo estaba y detecté la alegría en su voz:

«¡Qué diferencia! —exclamó—. No sólo tengo más interés en el sexo, Bob vive observando el calendario. Sabe que mi libido se eleva en oleadas periódicamente y vive preguntándome si estoy Venus. Me encanta hacerlo adivinar.»

Los hombres y Venus

¿Qué pasa con el hombre de nuestra vida y Venus? A los hombres los fascina absolutamente el atractivo de Venus. Muchas veces los desafío sugiriéndoles que su tarea consiste en hacer sentirse Venus todo el tiempo a sus mujeres. Cuando me piden más información, les explico que todas las mujeres tienen una Venus, al margen de su situación hormonal. Eso es lo que somos, y es algo maravilloso. Si bien muchos hombres fingen una actitud de desprecio por las hormonas femeninas, la mayoría están interesados porque aman a sus mujeres y desean muchísimo «entender».

EL ESTADO MENTAL VENUS

Angie, de 25 años, vino a verme por un problema de «mal humor». Me dijo que sabía que tenía desequilibradas sus hormonas porque cada mes, más o menos durante una semana, dejaba de ser una chica simpática y se convertía en una persona insoportable. Está estudiando, pero trabaja en una cafetería para tener unos ingresos. «Tenemos clientes asiduos, así que tengo que ser simpática, pero en esos días del mes simplemente *no puedo*.»

Le pregunté qué creía que ocurría cuando se sentía bien.

«No lo sé... ¿Sabe?, me siento normal.»

Le expliqué que lo que ella llamaba normal era en realidad su «mejor» manera de estar. Le hablé de la Semana de Venus, y que ésta afectaba a su estado anímico durante esos cinco a siete días, explicándole por qué en una parte de su ciclo se sentía diferente a la otra parte. También le hice la observación de que ese es el diseño de la Madre Naturaleza para ella.

Lógicamente, Angie deseó saber la manera de hacer durar la Venus todo el mes. Esa es la parte difícil: necesitaba comprender que la pérdida de las lentes rosa de Venus podría hacerla ver a los clientes bajo una luz nada halagadora. Tenía que usar otros instrumentos para moderar su visión Minerva, así como el humor que forma parte de su personalidad. Le hice otras sugerencias concretas, de las que hablaremos en este libro, pero por el momento a ella le conviene pensar que todo eso se ha acabado. Nunca se le había ocurrido que sus hormonas simplemente «cambian» dentro de cada ciclo, lo que no es lo mismo que estar «liadas».

LA ENERGÍA Y SEGURIDAD DE VENUS

Karen, periodista de 37 años, vino a hacerse su examen anual y quería hablar de su energía, que pasaba por altibajos en el trabajo.

«Tengo unos periodos de eficiencia, podría seguir trabajando toda la noche, y por mi mente pasan veloces los pensamientos de lo que necesito hacer. Todo me parece posible, y de repente... pierdo todo eso. Sigo trabajando, pero ya no siento ese fuego. Es muy raro. ¿Cree que podría tener el trastorno bipolar?»

La Madre Naturaleza tiene un periodo secreto cada mes, en el que facilita la memoria verbal y la energía creativa. Incluso el comer pasa a segundo plano para que podamos tener la mente centrada en nuestros objetivos. El elevado nivel de estrógeno facilita la naturalidad con que nos vienen a la mente, nos «aparecen» las palabras en el cerebro.⁴

Tranquilité a Karen explicándole que sus cambios son normales, que si bien el nivel de estrógeno baja después de la ovulación, sigue presente, aunque le cede el dominio a la progesterona durante la fase postovulación (fase de Minerva), estimulando a la mujer a descansar más. Le hablé de ciertas estrategias para conservar la energía durante todo el mes, y le aseguré que esos cambios no son imaginarios, sino muy *reales*.

Karen no tenía el trastorno bipolar sino que sus altibajos de energía estaban influidos por su ciclo hormonal. Actualmente se siente mucho mejor, y la entusiasma saber que sus hormonas podrían aumentar su creatividad. Ahora dice: «Mirando atrás, veo muy claro lo que es. Ojalá hubiera sabido esto hace mucho tiempo».

VENUS Y LA FERTILIDAD

Comprender y fomentar una Venus sana tiene un efecto profundo en el éxito en la fecundación. Sandra, de algo más de treinta años, se enteró de la importancia de entender este ciclo cuando estaba con problemas de infertilidad. Llevaba tres años intentando quedar embarazada sin lograrlo, y sus reglas eran cada vez más dolorosas. No sabía si ovulaba, no comía bien y no hacía nada de ejercicio. En rea-

lidad, parecía no importar si ovulaba o no, puesto que el dolor pelviano ya era un problema grave.

Sospechando que tenía endometriosis moderada, le recomendé tomar píldoras anticonceptivas para regular su ciclo hormonal y eliminar el dolor. Con el alivio que sintió logró organizar su vida, adoptó una buena dieta y un programa de ejercicios, lo que le aseguraba la ovulación y su Semana de Venus en el futuro. La píldora le suprimió la ovulación, pero también moderaba el efecto del bajón del estrógeno y la testosterona a mitad del ciclo, lo que durante años había hecho caer su vida en picado durante casi dos semanas cada mes. Pasados seis meses habían desaparecido los dolores y pudo dejar de tomar la píldora y, como de rebote, liberar su ovulación y su Semana de Venus. Quedó embarazada al segundo mes de haber dejado la píldora.

Estas son sólo unas pocas de los cientos de mujeres a las que he tratado, con las que he trabajado, ayudándolas no sólo a encontrar o restablecer su Semana de Venus sino también a entender el baile de Venus y Minerva, y el esencial e inevitable ritmo de sus hormonas a lo largo de su ciclo mensual y de toda su vida.

LA VENUS PERDIDA O ENMUDECIDA

Si estás leyendo esto y pensando: «Todo esto parece fabuloso, pero yo no experimento ni una sola semana buena», es posible que seas una de las muchas mujeres que o bien no saben reconocer la Semana de Venus, o bien sus cuerpos se saltan esta fase esencial. Claro que también podrías estar en la perimenopausia o ser menopáusica. No temas, hay maneras sencillas de descubrir lo que ocurre y remedios aún más sencillos para acceder a la Semana de Venus y encontrarla en la menopausia. (Estas herramientas las encontrarás al final del si-

guiente capítulo, y en los capítulos específicos para los diferentes grupos de edad.)

Si no tienes tu Semana de Venus (y no estás embarazada, no tomas ni usas ningún anticonceptivo hormonal, ni estás en la menopausia ni en la perimenopausia), quiere decir que algo va mal en tu cuerpo. Algunas mujeres no ovulan (y podrían saltarse reglas), lo cual significa que no experimentan su Venus. En el capítulo 4 veremos qué podría estar inhibiendo tu ovulación y qué puedes hacer para corregirlo. Por ahora, ten presente que ciertos factores pueden interrumpir la Semana de Venus:

- Exceso de azúcar en la dieta
- Exceso de fécula en la dieta
- Falta de ejercicio
- Falta de sueño o hábitos de sueño irregulares
- Estrés y dificultad para arreglárselas con él
- Extirpación quirúrgica de los ovarios
- Enfermedad tiroidea
- Mal funcionamiento de la glándula pituitaria
- Toxinas ambientales
- Ciertos medicamentos
- Exceso de ejercicio
- Muy poca grasa corporal
- Enfermedad crónica
- Menopausia prematura

Como he dicho, en el capítulo 4 hablaremos con mucho más detalle de los interruptores de Venus, pero si no tienes tu Semana de Venus puedes hacer una rápida comprobación acerca de algunos de los principales factores de riesgo.

Anticonceptivos hormonales y la Semana de Venus

Una manera como interrumpen su Venus las mujeres, a veces sin saberlo, es tomando la píldora anticonceptiva o usando el parche. Ten en cuenta, por favor, que soy partidaria de tomar la píldora (o usar otros anticonceptivos, como el «anillo vaginal», por ejemplo) para situaciones serias, siendo la más evidente prevenir un embarazo no deseado, y también recomiendo anticonceptivos hormonales para moderar las consecuencias a veces tremendas de los cambios hormonales del ciclo femenino. Los anticonceptivos hormonales pueden reducir, o incluso impedir, la menstruación, disminuir los dolorosos espasmos de la regla, moderar el síndrome premenstrual o el trastorno disfórico premenstrual* más grave, y recientemente se ha demostrado que tienen un efecto protector en la fertilidad.⁵ Sin embargo, muchas mujeres no saben que una de las maneras como la píldora previene el embarazo es suprimiendo hormonalmente la ovulación. En consecuencia, las mujeres que toman la píldora experimentan una Venus apagada o enmudecida, o ninguna en absoluto. Como verás más adelante, a veces las mujeres desean este enmudecimiento de su espíritu Venus; están dispuestas a perder la intensidad de su Venus temporalmente, sabiendo que cuando dejen de tomar la píldora, por el motivo que sea, nuevamente comenzarán a disfrutar de los dones emocionales y físicos de la Venus.

* Trastorno disfórico premenstrual (TDPM): Forma parte del síndrome premenstrual y se caracteriza por depresión, irritabilidad, dificultad para concentrarse y otros de los síntomas del síndrome, tal vez más intensos. «Disforia» es lo contrario de «euforia». (N. de la T.)

Cuando aconsejo a mis clientas, procuro ayudarlas a manejar todos los altos y bajos de su ciclo, lo bueno y lo que no es tan bueno. ¿Recuerdas esa frase tan común (que oigo de cuatro a cinco veces cada día), acerca de que las mujeres «sólo tienen una semana buena»? Bueno, digo yo, intentemos poner fin a esa manera de pensar en malo o bueno y encontrar el poder de nuestra naturaleza cíclica. Podemos aprender a dirigir nuestra energía y a utilizar lo que sabemos sobre Venus y Minerva para revisar nuestra forma de pensar acerca de nuestro cuerpo y de nosotras mismas.

Cuando tomes conciencia de tu Semana de Venus, tendrás la capacidad para maximizarla. Sabrás por adelantado la mejor manera de planificar ciertos acontecimientos, encuentros románticos o reuniones de trabajo o negocio. Sabrás predecir con mucha mayor exactitud esos días o noches en que la relación íntima podría ser más potente e intensa. Con este conocimiento no sólo te sientes más en armonía y sintonía con tu vida en general sino que caminas más erguida, con más confianza y seguridad en el paso, y tienes más agilidad y elegancia cuando te bajas de un coche. Estás en tu juego y simplemente te gusta ser tú.

En el capítulo siguiente explicaré con más detalles los cambios hormonales que experimentamos en cada fase de nuestro ciclo, y te explicaré diversas maneras para detectar a tu Venus y determinar si tienes o no tienes una.