



Die tantrische Menstruation

DIE BEDEUTUNG DER EINZELNEN ZYKLUSPHASEN

Der weibliche Körper durchläuft im Menstruationszyklus vier Phasen, ähnlich wie wir im Jahr vier Jahreszeiten erleben.

Woche 1: Menstruation (Tage 1–7)

Beginnt mit dem ersten Tag der Blutung (idealerweise bei Neumond). Innerhalb weniger Stunden nach Beginn der Periode steigt der Östrogenspiegel langsam an, und die Beschwerden, die man als PMS bezeichnet, lassen nach. Dies gilt als Reinigungsprozess, bei dem negative Gedanken und Gefühle abgebaut werden. Viele Frauen, mich eingeschlossen, haben bemerkt, dass sie in den ersten Tagen ihrer Periode plötzlich den Drang verspüren, ihre Wohnung gründlich zu putzen und alles Überflüssige aus ihren Schränken – und ihrem Leben – zu entfernen. Unsere natürliche biologische Reinigung geht mit einer psychologischen einher. In dieser Zeit verspüren Frauen oft das Bedürfnis, sich zurückzuziehen, still und besinnlich zu sein. Die Rituale der Abgeschlossenheit während der Menstruation dienten unter anderem diesem Zweck.

Woche 2: Präovulation (Tag 7–14) – In dieser Phase kurz nach der Menstruation fühlen viele Frauen besonders energiegeladen. Der stetige Östrogenanstieg erhöht den Serotoninspiegel im Gehirn, was zu mehr Energie, Enthusiasmus und einer insgesamt positiveren Stimmung führt. Diese Phase eignet sich ideal, um neue Projekte oder kreative Arbeiten zu beginnen.

Woche 3: Ovulation (Tag 14–21) – In dieser Phase des Eisprungs fühlen sich Frauen körperlich attraktiver als an anderen Tagen und sind stärker von anderen angezogen. Es ist wichtig, in dieser Zeit des Zyklus soziale Kontakte zu pflegen und sich in der Außenwelt zu entspannen. Es kann auch eine Zeit der Verletzlichkeit sein, und es ist wichtig, dass wir geerdet bleiben und achtsam handeln.

Woche 4: Prämenstruelle Phase (Tag 21–28) – Nach dem Eisprung spürst du die Auswirkungen des sinkenden Östrogen- und Testosteronspiegels und des steigenden Progesteronspiegels. Progesteron ist der Ausgleich zum Östrogenanstieg. Es verstärkt dein Bedürfnis nach innerer Einkehr, ähnlich dem abnehmenden Mond. **Studien zeigen eine erhöhte Aktivität in der rechten Gehirnhälfte** – dem Teil, der mit intuitivem Wissen verbunden ist – in der 3. und 4. Woche deines Zyklus. Vertraue deiner Intuition.