

Esta es una pequeña muestra  
del libro *Una breve teología de los periodos*.

Para conseguir el libro completo y conocer más  
acerca de nosotros, visita nuestra página web:

[www.poiema.co](http://www.poiema.co)

O comunícate con nosotros al correo:

[info@poiema.co](mailto:info@poiema.co)



© 2022 Poiema Publicaciones

¡El evangelio para cada rincón de la vida!

“Una de mis escenas favoritas de los Evangelios es cuando Jesús le explica la salvación a Nicodemo. Sin una gota de incomodidad o vacilación, Jesús emplea la metáfora de la reproducción femenina: vientre, agua y sangre. Sin embargo, en la iglesia actual, todavía se considera tabú hablar del ciclo reproductivo femenino, y aún más, reflexionar del tema en relación con nuestra fe. Estoy profundamente agradecida de que Rachel Jones se haya esforzado por dignificar lo que Dios ha diseñado y por ayudarnos a considerar lo que podemos aprender de este diseño. Mientras la cultura imperante desmantela las categorías de hombre y mujer ante nuestros ojos, Rachel nos muestra lo precioso que es el don de nuestra biología femenina, y más aún, por la teología que ilustra”.

— **Jen Wilkin**, autora de *Nadie como Él y A Su imagen*

“Inteligente, teológicamente robusto y verdaderamente profundo. *Una breve teología de los periodos* muestra lo que significa ser mujer desde un ángulo fascinante. Sin embargo, no es solo para las mujeres: todo el mundo encontrará este libro altamente útil”.

— **Linda Allcock**, autora de *Deeper Still [Aún más profundo]*

“Reconozco que siempre había visto ‘ese momento del mes’ con desprecio. Por lo tanto, era un poco escéptica ante un libro que abordara los periodos a través de los ojos de la teología. Sin embargo, Rachel Jones hizo lo imposible. De una manera humorística y honesta (pero de buen gusto), Rachel ayuda a remodelar nuestra visión naturalmente negativa de los periodos a una moldeada por el evangelio y los buenos propósitos de Dios en todos los aspectos de la vida. Sí, incluso en esto”.

— **Sarah Walton**, autora de *Esperanza en medio del dolor*

“Una fantástica reflexión teológica sobre la menstruación (sí, en serio), llena de perspicacia pastoral y ánimo. Es estupendo que alguien aborde este tema tan importante, y aún mejor, que Rachel lo haya abordado tan bien. Estoy seguro de que será una bendición para muchas mujeres, pero permíteme también motivarte a que lo leas si eres esposo, padre, hermano, pastor o amigo. Si quieres cuidar bien de la mitad de tu familia, de la mitad de tu iglesia y de la mitad del mundo, entonces este tema debería importarte”.

— **Tim Chester**, miembro del profesorado de *Crosslands Training* y autor de *Éxodo para ti*

“Lloré en mi oficina cuando leí las primeras páginas de este libro. Aquí, Rachel describe un relato que había dominado mi vida, aunque lo había guardado en lo más profundo de mí, dentro de las cosas que soportas sin pensar. Desde doblarme miserablemente del dolor en mi adolescencia hasta mis últimas menstruaciones que solo cesaron con una histerectomía a mis cuarenta años; mi ciclo menstrual dominó mi vida durante treinta años. Rachel nos recuerda que nuestros periodos no están separados de nuestra vida espiritual. Nuestros ciclos no pueden separarse de nuestra persona ni del Espíritu que habita en nosotros. La escritora ofrece una teología del cuerpo de la mujer a partir de las Escrituras que invita a la reflexión y práctica. ¡Nuestros cuerpos importan!”.

— **Wendy Alsup**, autora de *Companions in Suffering* [*Compañeros en el sufrimiento*] e *Is the Bible Good for Women?* [*¿Es la Biblia buena para la mujer?*]

“Vergonzosos. Caóticos. Incómodos. Asquerosos. Los periodos pueden ser todo eso y más, pero este libro no es nada de eso; es una introducción ingeniosa y perspicaz a las maravillas de la menstruación y a cómo nuestros periodos pueden señalarnos a Dios. Sí, es en serio”.

— **Jennie Pollock**, autora de *If Only* [*Si tan solo*]

“Sin duda, una parte esencial de amar a los demás es la comprensión y la empatía. Si eres un hombre y deseas amar así, estás pronto a descubrir que necesitas leer este libro. Ahora, estoy un poco más informado sobre un área que forma parte de la vida de las mujeres en mi vida. Como siempre, Rachel Jones escribe con una sonrisa irónica y una capacidad sorprendente de aplicar la Biblia a nuestras vidas. Me ha encantado la combinación de humor y teología”.

— **Rico Tice**, Ministro Principal de la iglesia All Souls Langham Place en Londres y autor de *Faithful Leaders* [*Líderes fieles*]

“A lo largo de la historia, la mayoría de los cristianos—independientemente de la época o la cultura— han olvidado algo en común: los periodos. En este libro enérgico y útil, Rachel Jones reflexiona teológicamente sobre el silencioso ritmo de vida de la mujer y nos orienta hacia Dios en medio de cosas que pueden parecer dolorosas, vergonzosas o cargadas de emoción. Ya sea que los periodos desempeñen un papel importante en tu vida o ninguno, en este libro encontrarás sabiduría bíblica que te ayudará a navegar tus propias experiencias o a apoyar a las mujeres que más amas en las suyas”.

— **Rebecca McLaughlin**, autora de *Confronting Christianity* [*Confrontando el cristianismo*] y cofundadora de *Vocable Communications*

RACHEL JONES

UNA BREVE  
TEOLOGÍA DE  
LOS PERIODOS  
(SÍ, EN SERIO)



*Mientras lees, comparte con otros en redes usando*

## **#TeologíaPeriodos**

### ***Una breve teología de los periodos (Sí, en serio)***

Rachel Jones

© 2022 por Poiema Publicaciones,

Traducido con el debido permiso del libro *A Brief Theology of Periods (Yes, Really)* © 2021 por Rachel Jones; publicado por The Good Book Company. Visita su página en [thegoodbook.com](http://thegoodbook.com).

A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas han sido tomadas de *La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional* © 1986, 1999, 2015, por Biblica, Inc. Usada con permiso. Las citas bíblicas marcadas con la sigla NBLA han sido tomadas de *La Nueva Biblia de las Américas* © 2005, por The Lockman Foundation.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación, o transmitida de ninguna forma ni por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, u otros, sin el previo permiso por escrito de la casa editorial.

Poiema Publicaciones

[info@poiema.co](mailto:info@poiema.co)

[www.poiema.co](http://www.poiema.co)

Impreso en Colombia

ISBN: 978-1-955182-52-2

SDG

*Para Catherine y Holly,  
gracias por compartir.*



# Contenido

<i>Introducción: Varias razones</i> . . . . .	9
1. Un gran potencial . . . . .	19
2. Un gran dolor . . . . .	35
3. Un gran desastre . . . . .	53
4. Muchos sentimientos . . . . .	73
5. Muy poco tiempo . . . . .	89
<i>Outro: Nada más que la sangre</i> . . . . .	105
<i>Apéndice: Muchas preguntas</i> . . . . .	111
Agradecimientos . . . . .	127





## INTRODUCCIÓN

# Varias razones

**P**ermítanme mostrarles una conversación que he tenido en varias ocasiones desde que empecé a trabajar en este libro.

Persona A [digamos, un desprevenido y bien intencionado miembro de la iglesia]: *¿Estás escribiendo algún libro en este momento?*

Yo [deliberadamente confusa]: *Bueno... eh... sí, eso creo.*

Persona A [felizmente inconsciente del tema que está por abordar]: *¡Oh, qué bien! ¿De qué trata?*

Yo [respirando profundamente y sonriente]: *De los periodos.*

Persona A: *¿O sea, los periodos de “la historia”?*

Yo: No, periodos menstruales. Ya sabes, de sangre.

Persona A [sorprendida]: *Oh...*

[Pausa]

*¿Por qué?*

*¿Por qué escribir un libro cristiano sobre los periodos menstruales?*

*Hay varias razones...*

### 1. Forman parte de la vida normal

Empecemos por lo obvio: para aproximadamente el 50 por ciento de la población, durante una gran parte de nuestra vida, los periodos son una realidad habitual. Entre 400 y 500 veces a lo largo de tu vida —y durante 60 días al año— menstruas. En mayor o menor medida, nuestro ciclo menstrual determina nuestro horario, lo que hacemos y cómo nos sentimos en el transcurso de un mes determinado, incluso más allá de ese “momento del mes” como tal.

Para la mayoría de las mujeres, los periodos son molestos e incómodos. Para algunas, son totalmente debilitantes (más información al respecto en el capítulo 2). En cualquier caso, si tienes tu periodo (o si no lo tienes cuando debes tenerlo), es un hecho que no puedes ignorar.

### 2. La Biblia habla de toda la vida

Aquí hay otra afirmación que espero que sea igual de obvia para ti: si eres cristiano, no hay un área de la vida que pueda estar divorciada de tu fe. No hay un solo ámbito en el que Dios se declare desinteresado. Si la mayor realidad que sustenta el universo es que Jesús es el Señor y que murió para llevarnos a una relación eterna con Dios, entonces eso debería moldear la forma en que pensamos sobre todas las *demás* realidades de nuestra existencia cotidiana.

Desde cómo usamos las redes sociales hasta lo que comemos, dónde trabajamos, cuánto dormimos, con quién nos casamos y qué ropa usamos... todo ello, en algún nivel (y en diversos grados), puede pensarse *teológicamente*. Es decir, todo puede encajar en la gran historia de lo que Dios está haciendo en el mundo y en cómo nos llama a vivir en el mundo.

Lo increíble de la Palabra de Dios es que realmente habla de toda la vida. Y, hay un montón de grandes libros por ahí que te

muestran lo que la Biblia dice cuando se trata de las redes sociales, el trabajo, el ocio, el sexo, la belleza o la amistad. Pero ¿los periodos? No tanto. Sin embargo, si los cristianos son aprensivos con esto, no es porque la Biblia lo sea. La Biblia es fuerte, real y también habla de la vida en su extremo más agudo: el dolor y el vigor; la vergüenza y la lucha; la decepción y la pérdida y también del amor. Además, habla *mucho* de la sangre.

Así que, si las menstruaciones forman parte de la vida, y la Biblia habla de toda la vida, entonces Dios puede —de hecho, Dios *quiere*— hablar de cómo las experimentamos. Quiere reafirmarnos, alentarnos y desafiarnos al buscar caminar con Jesús cada día del mes.

### 3. La vida nos habla del evangelio

También funciona a la inversa. No es solo que la Biblia nos hable de la vida real, la vida real nos habla del Evangelio. “Fíjense en los cuervos...”, dice Jesús: Fíjense cómo crecen los lirios” (Lc 12:24, 27). *Mira a tu alrededor, dice Jesús, y mira cómo Dios...*

De acuerdo, aunque Jesús no dijo *exactamente*: “Fíjense en sus menstruaciones”, el principio general es que vivimos en un mundo creado que habla de su Creador (más sobre esto en el capítulo 1). Así que, en este libro vamos a considerar los periodos.

Esto significa que los periodos no tienen que ser *solamente* algo que soportar. También pueden ser positivos: un recordatorio de las realidades espirituales que sustentan nuestra existencia y que, además, nos presentan una oportunidad para fijar nuestros ojos en el Señor Jesús.

Sé que esto suena *muy* raro. Sí, puede ser que haya estado sentada en una habitación pensando en los periodos durante unos cuantos meses de más. Ten paciencia. Valdrá la pena.

#### 4. La Biblia habla de los periodos

Esperamos que los puntos anteriores te hayan convencido a seguir leyendo. Pero, todas esas razones han estado presentes antes de mostrar que específicamente, la Biblia sí habla de los periodos.

Personalmente, mi referencia favorita a los periodos en la Biblia ocurre en el extraño accidente de Génesis 31. Ahí, Raquel roba los ídolos que pertenecían a la casa de su padre, Labán, antes de huir con Jacob, su marido. Cuando Labán alcanza a la pareja, los acusa de haber robado y comienza a registrar sus pertenencias. Raquel está sentada en el lugar donde están escondidos los ídolos, y cuando Labán busca en la tienda, ella le dice: “Por favor, no se enoje mi padre si no puedo levantarme ante usted, pero es que estoy en mi periodo de menstruación”. Ante esto, Labán “buscó los ídolos, pero no logró encontrarlos” (Gn 31:35). Esto fue bastante astuto, pero cuando tu marido anuncia que cualquiera que haya robado los dioses de la casa de su padre es condenado a muerte y están ahí mismo, en tu silla de camello, ¿qué otra cosa puedes hacer más que sentarte y culpar al “periodo de menstruación”?

Sin embargo, eso es lo más divertido que encontramos en la Biblia para las mujeres en sus días. Tal vez, ya sabes que las mujeres en su periodo eran consideradas impuras en el Antiguo Testamento (Levítico 15, un pasaje que trataremos a detalle en el capítulo 3) y que este menciona que tener relaciones sexuales durante el periodo era algo absolutamente prohibido (Lv 18:19).

Por eso, no es raro que cuando se hable de los periodos en nuestra cultura, si se menciona la religión, sea casi siempre en términos negativos. Se culpa al cristianismo de perpetuar siglos de tabúes en torno a los periodos y palabras como “puritano” se usan como un insulto.

Entonces, ¿el cristianismo es el malo de la historia? ¿Cómo podemos entender lo que dice la Biblia sobre los periodos cuando

choca con la forma en que las personas del siglo veintiuno en occidente ven el tema?

### **5. Si no vamos a la Biblia para moldear nuestra mente, nuestra cultura lo hará en su lugar**

Seamos sinceros: es probable que, en los próximos días, tu pastor no vaya a predicar sobre los periodos. En cambio, hay muchas otras personas que *sí* lo harán.

En los últimos años ha aumentado el número de voces que hablan de los periodos en nuestra cultura. Ha habido una explosión de libros y podcasts sobre el tema. Los periodos son cada vez más visibles en la televisión, las películas y la publicidad. En 2019, el emoji de la “gota de sangre” llegó por fin a nuestras aplicaciones de mensajería y un año después, los periodos recibieron incluso su propio color Pantene (naturalmente rojo). Las redes sociales están llenas de conversaciones animadas sobre temas como la pobreza menstrual, el impuesto a los tampones, el sangrado libre, las opciones de productos de higiene menstrual amigables con el medio ambiente, las desigualdades sanitarias, la brecha del dolor entre sexos, padecimientos específicos como la endometriosis y cómo referirse a las personas que están en sus días: ¿mujeres, menstruadoras u otro nombre?

La cuestión es que nada de lo que leemos, vemos o escuchamos es ideológicamente neutro: todo nos dice sutilmente (o no tan sutilmente) cómo pensar y actuar. Todo viene con sus propios mensajes implícitos sobre lo que generalmente es bueno, malo e importante.

Así que, si no somos proactivos a la hora de pensar *crístianamente* sobre un tema, terminaremos pensando a la luz de lo que el mundo diga. Y, aunque rara vez vaya a estar completamente equivocado, tampoco va a ser completamente bueno. Para los cristianos, la Escritura define lo bueno, lo malo y lo importante. Tenemos que

aprender a pensar críticamente sobre la cultura a fin de estar preparados para separar la verdad del error y para identificar la sabiduría en medio de la insensatez y, además, formar nuestro pensamiento a la luz de la Palabra de Dios.

Esto es cierto para cualquier tema. Sin embargo, los periodos son uno de los temas que nos llama la atención con bastante frecuencia, tanto en nuestras pantallas como, bueno, en nuestra ropa interior.

Si eres pastor, esposo, padre o hermano en Cristo que está leyendo esto porque quiere amar a sus hermanas, *gracias*. Espero que este libro también te sea de ayuda.

**6. Un libro sobre los periodos implica pensar en muchas otras cosas**  
Imagino que escogiste este libro por pura curiosidad. “¿Un libro cristiano sobre los periodos? *Eso* sí que no lo había visto antes”.

Pero, ahora que te he traído hasta aquí, quiero llevarte a un viaje para pensar en mucho más que en los periodos. No me malinterpretes: pensaremos mucho sobre ese momento del mes, pero esto también afecta a otras cuestiones más importantes. Veremos cómo los periodos nos llevan a pensar en lo que significa tener un cuerpo o experimentar la mortalidad. Nos preguntaremos qué es una mujer y nos enfrentaremos a preguntas sobre cómo habla Dios, el propósito de la humanidad y el significado de la vida. Pensaremos en cómo usamos nuestro tiempo ahora y en lo que haremos en la eternidad.

Todo desde el punto de vista de los periodos.

**7. Fue un arriesgado juego editorial que (podría decirse) salió terriblemente mal**

Sé que escribir un libro cristiano sobre los periodos puede sonar un poco extraño, pero en realidad, no soy tan extraña. Escribo este

libro como alguien que menstrua y como quien tiene la afición de sobrepasar los límites. Cuando se me ocurrió esta idea, no pensé que alguien la tomaría en serio. Luego, quise ver si *podía* conseguir que la gente lo hiciera. Y, por todas las razones que acabo de exponer, lo aceptaron.

Y ahora, uno o dos años después, aquí estamos: mi nombre aparece en un libro cristiano sobre los periodos y tú lo tienes en tus manos.

Así que, bienvenido.

## PONIENDO EN FILA LAS ADVERTENCIAS

Pero, antes de seguir adelante, hay que dejar claras algunas cosas.

En primer lugar, hay una *gran* variedad de formas en que experimentamos los periodos. Esto es cierto a nivel físico. Por ejemplo, algo tan básico como la noción de que el ciclo menstrual dura una media de 28 días oculta una gran variación: un estudio realizado por el *University College* de Londres y la aplicación *Natural Cycles* descubrió que solo el 13 por ciento de las mujeres tienen realmente un ciclo de 28 días. Los periodos pueden ser más o menos regulares, más o menos largos, más o menos abundantes, más o menos dolorosos y más o menos intensos emocionalmente. O, tal vez, por uno de los tantos motivos, ni siquiera menstrues.

Además, la forma en que nos *sentimos* con respecto a los periodos también varía mucho dependiendo de nuestra cultura, nuestro entorno familiar, nuestra edad y el momento en que nos encontremos. Los periodos significarán cosas muy diferentes para ti si tienes 18 años y estás a punto de irte de casa, o si tienes 28 y estás intentando tener un bebé, o 48 años y estás soltera.

Sin embargo, sea cual sea tu experiencia, espero que encuentres algo que te dé vida y te haga reflexionar en las siguientes páginas.



No porque tenga la perspicacia necesaria para percibir y abordar todas esas diferentes situaciones específicamente —realmente no la tengo y ciertamente, no la he tenido—, sino porque simplemente vamos a ver lo que dicen las Escrituras. Y, como he dicho, estoy segura de que la Biblia habla de toda la vida para todos, sea cual sea el aspecto de la vida en este momento.

En segundo lugar, este no es un libro de salud para mujeres. Hay muchos libros fascinantes que he disfrutado leer y que también te podrían servir. Si bien es cierto que hablaremos un poco sobre la biología, solo lo haremos en la medida en que nos ayude con la teología. No soy médico y no estoy aquí para decirte si lo que experimentas sea normal, saludable u otra cosa. Si te preocupa *en absoluto* que algo no esté del todo bien con tu ciclo menstrual —o si tus periodos te impiden hacer las cosas normales que necesitas hacer en un día— te animo a que *por favor* hables con un médico. De verdad. Y, aunque no puedo ofrecerte una consulta médica, me gusta pensar que al final de este libro podrás estar un poco menos aprensiva y avergonzada —y un poco más confiada y optimista— sobre los periodos en general y, por lo tanto, sobre la búsqueda de ayuda si tienes preocupaciones particulares.

En tercer lugar, algunas cosas de este libro pueden ser difíciles de leer. De hecho, algunas pueden incluso ofenderte. He tratado de tomar los temas con seriedad sin tomarme a mí misma demasiado en serio, pero no podemos dejar de lado el hecho de que lo que la Biblia dice sobre nosotros (y nuestros cuerpos) no siempre es lo que queremos escuchar. Pero, si estamos dispuestos a escuchar de todos modos —si estamos dispuestos a dar un paso hacia la luz— entonces lo encontraremos liberador; porque, más que nada, quiero señalarles a Jesús: el que vino a traer libertad y esperanza y vida en toda su plenitud (Jn 10:10). En Él no hay condenación, sino gracia.

¿Por qué escribir un libro sobre los periodos? Porque por cada miembro de la iglesia cortésmente desconcertado al que le he hablado de este libro —por cada conversación que ha transcurrido como la de la página 9— he conocido a más mujeres a las que se les iluminan los ojos y que dicen: “¿De verdad? Me *encanta*. No puedo esperar”.

Y si eres esta persona que acabo de describir, entonces me alegro de que estés leyendo. Será divertido. Como mínimo, será más divertido que menstruar, pero como eso no pone el listón muy en alto, no creo que pongan eso en la contraportada del libro. Además, aunque leer esto no hará que la experiencia de tener el periodo sea más divertida, espero que la haga más positiva. Piensa en lo que sigue como una aventura para los curiosos de la teología. Este libro es para las mujeres que sangran y para las que han dejado de hacerlo; es para ti si odias tu periodo y luchas con cada uno de ellos, y es para ti si pasas sin problemas tu periodo y nunca le has dado importancia.

Seas quien seas, mi objetivo es que llegues al final de este libro celebrando lo que Dios ha hecho de ti, la manera en que te ha salvado, y el hecho de que Su palabra diga la verdad liberadora y positiva en todas las experiencias de la vida, incluso en las que implican sangre.



## CAPÍTULO 1

# Un gran potencial

**T**u cuerpo es increíble. Completamente.

Y, más concretamente para este libro, tu cuerpo femenino es increíble.

Por supuesto, es muy posible que nunca hayas apreciado realmente *lo* increíble que es tu cuerpo “ahí abajo”, porque nadie te lo ha dicho nunca. Puede que te lo hayan enseñado en la escuela, pero ese tipo de educación varía mucho y a menudo puede ser muy mínima, hasta el punto de que en una encuesta realizada por la organización benéfica *Plan*, una de cada cuatro niñas en el Reino Unido dijo que no se sentía preparada para su primer periodo (ver Lynn Enright, *Vagina*, 103). Mi pobre madre pensó que se moría porque nadie había pensado en advertirle de lo que iba a pasar. Mi amiga Maya sabía exactamente lo que estaba ocurriendo, pero se negaba a admitirlo y pasaba el resto del día negándolo.

Otra posibilidad es que tus profesores te dijeran todo lo que debían decir durante “la presentación de la pubertad”, pero que, como otra amiga mía, te desmayaras en medio de ella. (Ella siempre ha

afirmado que fueron los diagramas animados en movimiento los que la llevaron al límite). O tal vez, todo eso fue hace mucho tiempo.

Así que, si como yo, necesitas refrescarte —o convencerte de que la afirmación con la que empecé este capítulo es cierta— esto es lo que ocurre cuando menstruas. Considera esto como tu invitación a un cóctel hormonal de 28 días que —seas o no consciente de ello— estás organizando en tu cuerpo cada mes.

### **CÓCTEL HORMONAL**

*Días 1-6 (aproximadamente):* El primer día del periodo se considera el “Día Uno” del ciclo, lo cual es útil, ya que es el momento en que todos podemos ver con certeza. Normalmente, pensamos que lo que podemos ver es sangre, pero también contiene células endometriales y tejido uterino, ya que el revestimiento del útero se desprende en ausencia de un embarazo.

Mientras tanto, la fiesta en uno de tus dos ovarios se pone en marcha. El invitado relevante aquí es la hormona folículo estimulante (FSH), que llega desde la glándula pituitaria hasta el cerebro. Cuando entra, hace que los folículos se pongan en marcha para una competencia (como los juegos de beber o, en los ovarios cristianos, los juegos de mesa). El premio es ser la portadora del siguiente óvulo que se enviará al gran útero para tener la oportunidad de ser fecundado. Solo el más grande y el mejor ganará.

*Días 7-13:* Esta es la segunda parte de la primera fase del ciclo menstrual (la “fase folicular”). Al final del periodo, se ha seleccionado el folículo ganador del próximo mes. El folículo libera estrógeno, que indica a la hipófisis del cerebro que deje de producir FSH, de modo que los otros folículos menores dejan de crecer mientras el folículo dominante sigue madurando (aumentando su tamaño de menos de

4 mm hasta 25 mm). Los estrógenos hacen que el revestimiento del útero se engrose y estimulan la producción de líquido cervical para facilitar la concepción, además de hacernos sentir más positivas y sociables. El estrógeno es un invitado a la fiesta que nos hace sentir bien y que nos divierte: cuenta chistes y sonrío a los chicos hacia la pista de baile.

*Día 14:* Ovulación. Los estrógenos producidos por el ovario invitan a la hormona lutenizante (LH) de la hipófisis a unirse a la fiesta, que a su vez estimula más estrógenos hasta que... ¡Listo! El ovulo se cocina a la perfección en su horno de folículos. Se sirve en la trompa de Falopio, donde, durante unas 12-24 horas, permanece viable para un encuentro con un espermatozoide visitante.

*A partir del día 15:* Entramos en la segunda fase de nuestro ciclo menstrual (la “fase lútea”). De vuelta al rancho (perdón, quise decir ovario), el folículo vacío se convierte en una glándula que, impulsada por la hormona luteinizante del cerebro, produce otra hormona, la progesterona. La progesterona es un alma nutritiva que está ahí para apoyar un embarazo si lo necesitas, pero también tiene grandes beneficios para la salud, como la creación de tejido óseo. Es el tipo de hormona que preferiría una “reunión” a una fiesta en casa y que a veces se puede encontrar llorando en el baño.

En esta fase, el revestimiento del útero sigue engrosando hasta alcanzar unos 18 milímetros (en otras palabras, aproximadamente cuatro veces más grueso de lo que era al final del periodo. Son muchas capas de pintura roja).

*A partir del día 20:* Los niveles de progesterona y estrógenos comienzan a disminuir, así como los invitados que se alejan gradualmente

de una fiesta. En ese momento, aparecen las prostaglandinas. Al igual que los padres que llegan a casa y se encuentran con el final de una fiesta de adolescentes, las prostaglandinas le dicen al endometrio (revestimiento del útero) que se vaya. (Pero ¿has oído que hay otra fiesta en el ovario del otro lado? ¡Ve y compruébalo!).<sup>1</sup>

## 500 VECES

Así que esto es lo que pasa dentro de ti, cada mes... ¡¿Quién lo diría, ¿eh?!

Bueno, yo no lo sabía, por ejemplo. Antes de escribir este libro, y a pesar de haber experimentado unos 200 ciclos menstruales yo misma, no sabía el 80 por ciento de esto. Mi ciclo menstrual es un sistema finamente ajustado, intrincadamente equilibrado, con hormonas que trabajan en armonía mientras suben y bajan, paran y empiezan cosas, y “hablan” entre ellas... todo sin que yo tenga que decírselo. Mi ovario no espera una orden consciente antes de ponerse a trabajar en el óvulo del mes siguiente. Hace lo suyo, mes tras mes, aproximadamente entre 400 y 500 veces a lo largo de mi vida, sin que yo lo sepa.

Esto es, francamente, sorprendente.

Y eso es solo un conjunto de órganos y glándulas. Nuestro cuerpo contiene toda una red de sistemas intrincados que nos mantienen vivos y sanos: el sistema circulatorio, el sistema digestivo, el sistema inmunitario, etc. y no tenemos que entenderlos para beneficiarnos de ellos.

En ese sentido, la vida en el cuerpo es el regalo más increíble. No lo diseñamos, no lo compramos y no controlamos conscientemente

---

<sup>1</sup> Esta sección debe mucho, en contenido y estilo, al capítulo 2 del libro de Maisie Hill *Period Power* [*El poder del periodo*], 26-46. Su explicación de la biología del ciclo menstrual es la más clara que he encontrado. Consúltala para obtener más detalles.

la mayor parte de él, y muchos de nosotros tampoco sabemos mucho de él.

Pero es nuestro. Y es increíble.

## ¿POR QUÉ TENEMOS PERIODOS?

Así es *cómo* ocurre un periodo. La siguiente pregunta obvia es *¿por qué?*

Los periodos, si lo pensamos, parecen un sinsentido desde el punto de vista evolutivo. Sin embargo, son un recurso muy importante: el endometrio completo necesita muchos nutrientes para formarse. Aparte de los humanos, solo una pequeña y curiosa selección de otros mamíferos desprenden la menstruación al exterior: algunos tipos de primates, al igual que los murciélagos, las musarañas elefante y el ratón espinoso. La mayoría de los demás mamíferos reabsorben sensiblemente el endometrio en el cuerpo.

Los científicos tienen varias teorías sobre por qué sería ventajoso para nuestro cuerpo sangrar durante una semana cada mes, pero bueno, son teorías. ¿Por qué menstruamos? Un científico honesto te dirá que no lo sabemos con certeza.

Sin embargo, la Biblia te dice que puedes saberlo o, mejor dicho, dice que nuestro cuerpo —tanto en su diseño como en sus detalles— está destinado a enviarnos un mensaje.

Este es el principio que los teólogos llaman “revelación general”.

La revelación general sostiene que todas las cosas creadas revelan algo de nuestro Creador. La Escritura afirma que “los cielos cuentan la gloria de Dios” (Sal 19:1); y que “desde la creación del mundo las cualidades invisibles de Dios, es decir, Su eterno poder y Su naturaleza divina, se perciben claramente a través de lo que él creó, de modo que nadie tiene excusa” (Ro 1:20). “Lo que Él creó” incluye



tu cuerpo. Como parte de la creación, eres un pequeño pero maravilloso anuncio andante de la gloria de tu Creador: Su “divinidad”.

Así pues, nuestros cuerpos nos dicen algo sobre *Dios*. Señalan la existencia de alguien más allá de nosotros —un Diseñador y un Dador— y, como veremos a lo largo de este capítulo, revelan algo sobre el alcance de Su poder y la bondad de Su carácter. Cuando el salmista contempla el cosmos y el lugar que ocupa la humanidad en él, proclama: “Oh Señor, Soberano nuestro, ¡qué imponente es tu nombre en toda la tierra!” (Sal 8:1, 9).

No solo eso, sino que nuestros cuerpos nos dicen algo sobre nosotros mismos. Hablan no solo de Quien nos ha creado, sino de *para qué* nos ha creado. Como dice la autora Nancy Pearcey:

Podemos “leer” señales de la existencia y los propósitos de Dios en la creación... Es evidente que los seres vivos están estructurados con un propósito: los ojos son para ver, los oídos para oír, las aletas para nadar y las alas para volar. (*Love Thy Body [Ama tu cuerpo]*, 21).

Y, los periodos son para... bueno, ya llegaremos a eso.

Esta idea de que nuestros cuerpos tienen un mensaje para nosotros es percibida, al menos en algún nivel, por los no cristianos que llegan a esto desde un punto de vista secular, incluso si el “mensaje” que escuchan es algo diferente a lo que Dios quería. Por ejemplo, en su charla TED de 2019 “Why can’t we talk about periods?” [“¿Por qué no podemos hablar de los periodos?”], la ginecóloga y columnista del *New York Times*, Jen Gunter, dice lo siguiente:

Con el celo [para un embarazo], la señal final para que el revestimiento del útero esté listo proviene del embrión. Sin

embargo, con la menstruación, esa elección viene del ovario. Es como si la elección estuviera codificada en nuestro aparato reproductor.

Este mensaje fue recibido con una salvaje ronda de aplausos de la audiencia en vivo, que, al parecer, lo entendió como un apoyo al aborto. Independientemente de lo que se piense de la conclusión a la que ha llegado la Dra. Gunter (y, que conste, creo que carece de lógica), lo importante por el momento es que ha llegado a una.

Como cristianos, esto no debería sorprendernos. Romanos 1 habla de la humanidad operando en este estado intermedio de ver la verdad y suprimirla: “lo que se puede saber de Dios es claro” para nosotros, pero “obstruimos la verdad por [nuestra] maldad”, por nuestra negativa a adorar a Dios como Dios (Ro 1:18-19). Miramos nuestros cuerpos y no podemos evitar oírlos hablar, pero como los humanos somos instintivamente supresores de la verdad, las palabras que elegimos oír son las nuestras.

No obstante, la buena noticia es que hay una manera de escuchar el mensaje de Dios con mayor claridad. No estamos limitados a Su “revelación general”, sino que también tenemos Su “revelación especial”. La forma principal en que oímos a Dios hablarnos hoy es a través de Su palabra, la Biblia. A través de la Escritura, el Dios vivo se revela a Sí mismo y, aún más importante, nos revela cómo podemos ser salvos por medio de Cristo. No hay nadie más especial que Él. Pero, necesitamos que el Espíritu de Dios nos abra los ojos a la verdad, para que podamos mirar el mundo a través del lente de la Escritura y escuchar lo que Dios tiene que decir.

Y ese es el principio de este libro.

Primero, vamos a observar nuestros cuerpos —incluyendo nuestros vientres— y veremos que nos dicen algo sobre Dios y sobre

la vida en Su mundo. Luego, miraremos la Palabra de Dios y veremos que nos habla sobre nuestros cuerpos, sobre Dios y sobre la vida en Su mundo. Descubriremos que cuando tomamos estas dos cosas juntas, ambas tienen más sentido.

Así que, empecemos a escuchar.

## **LO QUE LA MENSTRUACIÓN DICE DE DIOS**

Ya nos hemos maravillado del pequeño milagro que es el ciclo menstrual. Ya hemos visto indicios de un Diseñador con una inteligencia que sobrepasa la nuestra, una sugerencia de que, si la vida en el cuerpo es un regalo increíble, debe haber entonces un Dador generoso detrás de nuestra existencia.

Los primeros capítulos de la Biblia no se limitan a insinuar estas cosas, más bien, las declaran desde el inicio:

Dios, en el principio, creó los cielos y la tierra (Gn 1:1).

Lo que sigue en Génesis 1 es un derroche de vida y color: mares inmensos y cielos abiertos; plantas rebosantes de semillas; una explosión de pájaros y animales que saltan, trepan, pululan, nadan, graznan y chillan.

Pero, la creación que vemos aquí no equivale a un alboroto como el de una coreografía organizada en la que cada espacio y criatura están cuidadosamente ordenados “según su clase”. Así como es de agradable ver a bailarines profesionales en una pista por separado, lo supera por mucho cuando bailan junto a otras parejas en un gran espectáculo al sonar de la música. Así mismo, todo se vuelve más maravilloso cuando Dios llama a cada nueva pareja a salir a la pista: luz y oscuridad; los cielos y la tierra; la tierra y el mar; las plantas y los árboles; el sol y la luna; los pájaros y peces; el ganado y los

animales salvajes. Al leer este primer capítulo del Génesis, es como si se nos invitara a mirar la creación desde la perspectiva del cielo y unirnos al aplauso de Dios: esto es bueno.

Hasta que, de repente, nos llaman al escenario a nosotros mismos: el hombre y la mujer.

y dijo: “Hagamos al ser humano a Nuestra imagen y semejanza. Que tenga dominio sobre los peces del mar, y sobre las aves del cielo; sobre los animales domésticos, sobre los animales salvajes, y sobre todos los reptiles que se arrastran por el suelo”.

Y Dios creó al ser humano a Su imagen;  
lo creó a imagen de Dios.  
Hombre y mujer los creó (Gn 1:26-27).

Ahora, con los portadores de la imagen de Dios en su lugar, la creación es muy buena (v 31).

Hoy, como en aquellos primeros días, todo lo que Dios ha hecho y que podemos contemplar (y todo lo que no) habla de un Creador inteligente, imaginativo, poderoso, generoso y bueno. Eso es cierto incluso para nosotros mismos.

Además, esto es cierto incluso en nuestras partes más secretas, incluidas las que no podemos ver. Espero que me siga sorprendiendo que una hormona segregada en mi cerebro pueda hacer que ocurra algo en mi vientre. Es posible que mi periodo me sorprenda la mayoría de los meses con un brillante choque de color rojo (no soy muy diligente en este seguimiento), y puede que mi ciclo menstrual quede en gran medida fuera de mi comprensión, pero no está fuera del alcance de Dios. Él lo sabe todo porque Él lo hizo. Y, es solo una pequeña

parte de todo lo que ha diseñado dentro de mi cuerpo, por no hablar de lo que hay más allá de él. Él es *así* de conocedor, *así* de creativo, *así* de poderoso, *así* de bueno. Él es, francamente, insondable.

Tengo que admitir que mi mente no suele pensar en esto cuando llega mi periodo. Mi proceso de pensamiento no salta a “guau” y “alabado sea Dios”, pero podría, y debería, y quizás me sentiría mejor si lo hiciera. Después de todo, cuando el salmista considera que Dios “creó [sus] entrañas”, ahí es exactamente a dónde va su mente: “¡Te alabo porque soy una creación admirable!” (Sal 139:13-14). Además, cuanto más aprendemos sobre nuestro cuerpo, más hay que apreciar.

Esto no quiere decir que el periodo *en sí mismo* sea necesariamente parte de la muy buena creación original de Dios (aunque es una cuestión interesante, que podemos abordar en la página 111 del Apéndice si desea). Pero, sí podemos decir que en nuestras menstruaciones experimentamos un vívido recordatorio mensual de la compleja creación de nuestros cuerpos.

Y, cuando miramos nuestros cuerpos a través de los lentes de la Escritura, ¿qué podemos hacer sino adorar a nuestro Creador?

## LO QUE LA MENSTRUACIÓN DICE DE LA MUJER

Nuestros cuerpos no solo nos hablan del Creador, también hablan de nosotros, al igual que del increíble propósito para el que nos ha creado. Y una vez más, las Escrituras iluminan la realidad que nos rodea:

Y Dios creó al ser humano a Su imagen; lo creó a imagen de Dios. Hombre y mujer los creó, y los bendijo con estas palabras: “Sean fructíferos y multiplíquense; llenen la tierra y sométanla; dominen a los peces del mar y a las aves del

cielo, y a todos los reptiles que se arrastran por el suelo” (Gn 1:27-28).

Los primeros seres humanos son “bendecidos”: felices receptores del amor, el favor y la generosidad desbordantes de Dios. A diferencia de todo lo anterior, fueron creados a imagen y semejanza de Dios, bendición que conlleva una misión específica, que es llamada comúnmente el “mandato cultural” (v. 28). Estos versículos tienen un montón de implicaciones, pero para los fines de este libro solo nos fijaremos en dos cosas.

En primer lugar, *nuestros cuerpos son buenos*. Son una parte fundamental de lo que somos como humanos. Cuando Adán conoce a Eva por primera vez, declara que ella es “hueso de mis huesos y carne de mi carne” (Gn 2:23); no, como podríamos escribirlo, “alma de mi alma” o “corazón de mi corazón”. No es que la parte humana que llevamos dentro esté simplemente *alojada* en un cuerpo. No estamos *atrapados* en un cuerpo en esta vida, esperando ser liberarnos de él en la siguiente. No, los humanos son almas *encarnadas*, y lo seguirán siendo en la nueva creación (cuando nuestros cuerpos sean glorificados).

Hay algo *físico* en nuestra humanidad, en nuestra condición de criaturas. Sin duda, somos más que nuestros cuerpos... pero tampoco podemos estar sin ellos. Todo está unido: la mente, el cuerpo y el alma. Todo. Y, como el resto de la creación, nuestros cuerpos son *buenos*.

Esto es especialmente importante al considerar el tema de los periodos, que para muchas de nosotras viene con asociaciones dolorosas o vergonzosas. En los siguientes capítulos hablaremos de ello y también, es importante recordarlo al interior de una cultura que tiende a ver nuestro verdadero ser como algo distinto de nuestro

cuerpo. Estos versículos nos recuerdan que nuestro sexo biológico no es irrelevante sino parte del diseño de Dios desde el principio.

El énfasis de las Escrituras en los cuerpos es también la razón por la que, como cristianos, vale la pena pensar en los periodos. Esta no está por encima del alcance de la teología; ni es de alguna manera tan asquerosa como para evitar tratarla dentro de un discipulado. Puesto que nuestros cuerpos son importantes, y dado que nuestros cuerpos femeninos están haciendo algo particular (sangrar, o no sangrar cuando se supone que deben sangrar), entonces debemos esperar que esto nos afecte física, emocional y espiritualmente, en un grado u otro. No podemos dejar nuestra alma fuera de la puerta del cubículo del inodoro, como tampoco podemos dejar nuestro cuerpo. Dios lo creó todo, lo ve todo y se preocupa por todo, y nosotros también podemos prestarle atención.

En segundo lugar, *nuestros cuerpos tienen un propósito*. Dios hace a los seres humanos hombres y mujeres, distintos pero juntos, y les dice: “Sean fructíferos y multiplíquense; llenen la tierra y sométanla” (Gn 1:28). *Vayan, llenen la tierra con otros seres humanos*. Sea que nos hayamos desmayado o no en la clase de educación sexual, espero que todos la hayamos comprendido. Se necesita un hombre y una mujer; distintos, pero juntos. Dios da a los humanos la orden e incorpora en sus cuerpos los medios biológicos para llevarla a cabo (incluyendo, en nuestro caso, ovarios, un vientre, un cuello uterino y una vagina que puede hacer *todo tipo de cosas durante el parto*).

Esto está respaldado por nuestra amiga la “revelación general”. Parafraseando la cita anterior de Nancy Pearcey, los ojos fueron hechos para ver, los oídos son para oír y los vientres... para formar bebés.

Y esto también es bueno. Si los periodos son biológicamente impresionantes, el proceso de *formar un ser humano dentro de ti* está a otro nivel (aunque sí, también conlleva otro nivel de dolor).

Quizá hayas sentido esa sensación de asombro al sostener a un bebé diminuto: esta persona no era, y ahora es. Ese bulto en tus brazos no es un simple mamífero sino una persona, que porta la imagen de nuestro maravilloso Dios, con todo el potencial, el propósito y el privilegio que eso conlleva. Los cuerpos de las mujeres han sido contruidos con la capacidad dada por Dios de traer una nueva vida al mundo, de participar en Su creación al “crear” nuevos seres humanos a Su imagen. Es casi como si ese “escenario” cósmico en el que Dios orquestó la maravilla del Génesis 1 se hubiera reducido a nuestros vientres, donde el milagro ocurre en micro.

No es de extrañar que este designio sea declarado “bendito” por Dios en Génesis 1:28. Además, en las páginas de la Biblia que siguen, leemos acerca de una mujer tras otra que anhelaban y celebraban la maternidad: Sara, Raquel, Lea, Rut y Ana.

Y, por la alegría de la maternidad, tenemos que agradecer a nuestra amiga, la menstruación. En palabras de mi amiga Holly:

No me gusta nada de los periodos. Sin embargo, desde que tuve a mi hijo hace dos años, definitivamente tengo un nuevo aprecio por mi ciclo menstrual y por cómo me permitió crecer y llevar una pequeña vida humana. Ser madre ha sido mucho más exigente de lo que nunca pensé que sería, pero es sencillamente precioso, y lo quiero tanto que no lo cambiaría por nada del mundo.

Una forma de “leer” nuestras menstruaciones a medida que llegan, mostrándonos que —hasta donde podemos decir— las cosas generalmente van bien ahí dentro, es recordar: “Dios me hizo como una mujer con la capacidad de hacer crecer un bebé. Eso está muy bien”.



Ahora, me doy cuenta de que pude haber perdido a algunos de ustedes aquí.

Primero, porque suena como si dijera que “el propósito de una mujer es tener bebés”, lo cual es bastante ofensivo para los oyentes del siglo veintiuno. En segundo lugar, porque para muchas mujeres, no todo está bien ahí dentro, y las menstruaciones tardías, abundantes, esporádicas, ausentes o dolorosas son a veces un síntoma de ello. Y, en cuanto intentas quedarte embarazada, cada nuevo periodo trae consigo una sensación de decepción por no estarlo, y quizás una creciente marea de dolor y miedo por no estarlo nunca. Son realidades emocionales y físicamente dolorosas. Más adelante profundizaremos en ellas, pero es necesario que las reconozcamos aquí. A veces, con razón, somos prudentes a la hora de celebrar demasiado la maternidad porque, por diversas razones, no todas las mujeres la van a experimentar (o ni siquiera querrán hacerlo). Yo estoy soltera, tengo casi 30 años y sinceramente, tampoco me veo teniendo hijos.

Por eso, me alivia tanto como a cualquiera que el mensaje de este capítulo no sea simplemente “el propósito de la mujer es solo o principalmente tener bebés”. Por un lado, son el hombre y la mujer juntos a quienes se les da la orden de “llenar la tierra” (y ninguno de ellos por sí solos lo podría lograr).

Además, son el hombre y la mujer juntos los que reciben el segundo mandato de “gobernar” la tierra, un trabajo de toda la vida para construir comunidades y crear culturas, no como individuos sino como humanidad. Más aún, son los hombres y las mujeres juntos quienes en el Nuevo Testamento reciben el nuevo mandato de ir y hacer “discípulos de todas las naciones” (Mt 28:19). Esta nueva misión de llevar una nueva vida *espiritual* al mundo —de “reproducir” discípulos que no solo son a imagen de Dios, sino que se están formando a la semejanza de Cristo— es lo más importante.

Así que, no se trata *solo* de bebés... sin embargo, los bebés son buenos. Tener y criar hijos es bueno. La maternidad es buena. Dondequiera que nos encontremos personalmente, es correcto celebrar el poder creativo, expansivo y reproductivo del cuerpo humano. Además, al mismo tiempo, podemos alegrarnos de que, para el pueblo de Dios hoy, cada creyente encuentra un privilegio y un propósito al desempeñar su parte en el poder creativo, expansivo y reproductivo del cuerpo de la iglesia (más sobre esto en el capítulo 5).

Tu cuerpo es increíble. Tu cuerpo femenino es increíble, al igual que cada faceta de su intrincado diseño que habla de su increíble Diseñador.

Así que, tu ciclo menstrual es más que un desorden. Es más que un misterio. Es parte de la vida en un cuerpo femenino como portadora de la imagen que muestra la gloria de Dios.

Esperamos que hayas disfrutado de  
esta pequeña muestra del libro  
*Una breve teología de los periodos.*

Para conseguir el libro completo y conocer más  
acerca de nosotros, visita nuestra página web:

[www.poiema.co](http://www.poiema.co)

O comunícate con nosotros al correo:

[info@poiema.co](mailto:info@poiema.co)



© 2022 Poiema Publicaciones

¡El evangelio para cada rincón de la vida!