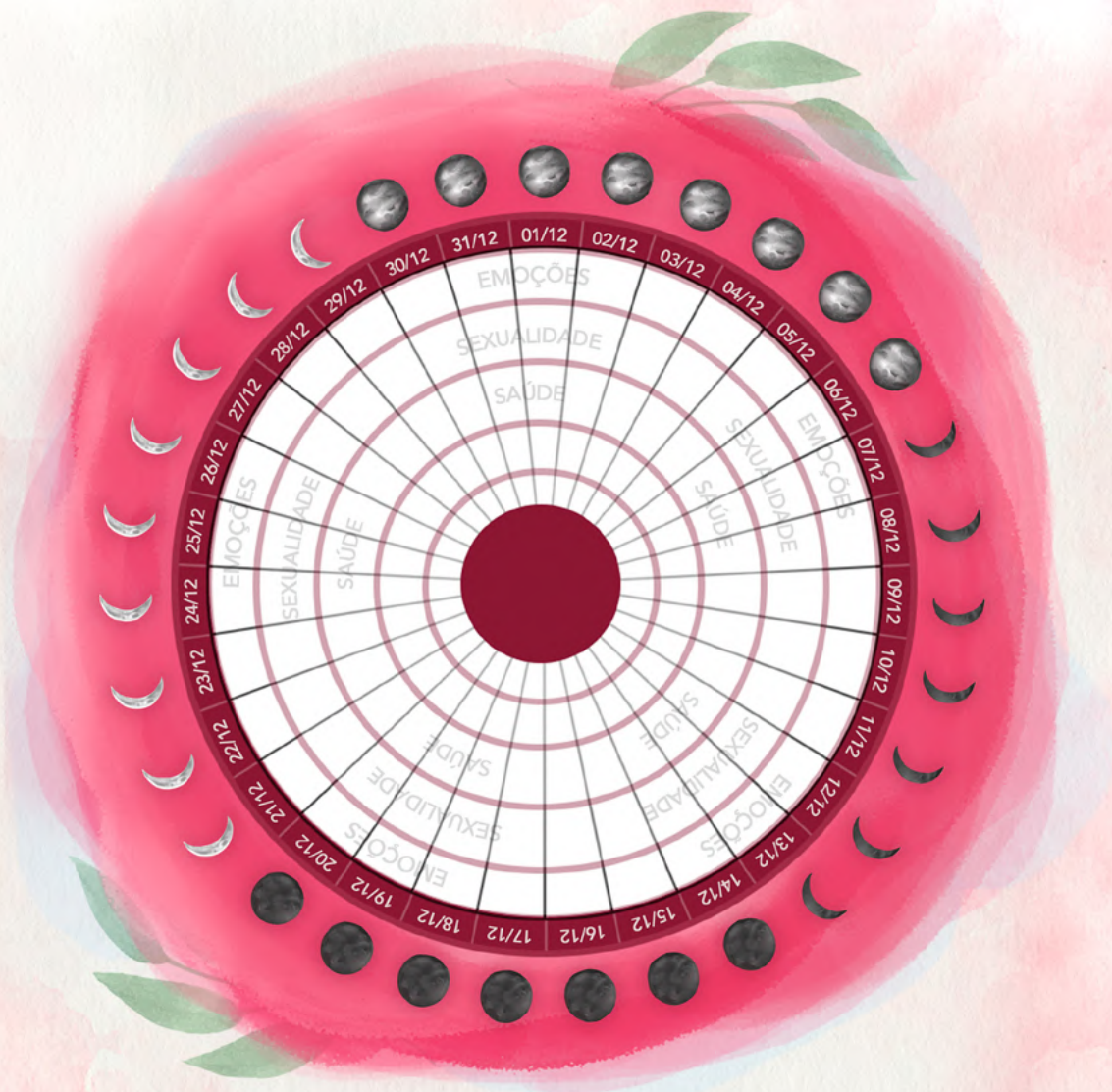


CALENDÁRIO MENSTRUAL E LUNAR



Copyright © 2021/2022 de Roberta Struzani

Todos os direitos reservados. Este ebook ou qualquer parte dele não pode ser reproduzido ou usado de forma alguma sem autorização expressa, por escrito, da autora ou do editor, exceto pelo uso de citações breves, com os devidos créditos, em uma resenha sobre o ebook.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	03
O QUE É O CALENDÁRIO MENSTRUAL E LUNAR?	05
COMO USAR SEU CALENDÁRIO MENSTRUAL E LUNAR?	05
COMO INTERPRETAR MEU CALENDÁRIO MENSTRUAL E LUNAR?	06
AS 4 FASES MENSTRUAIS E DA LUA	07
CALCULANDO AS 4 FASES MENSTRUAIS	
1 - Fase lútea (Menstruação) / Lua Nova	08
2 - Fase Pré-Ovulatória / Lua Crescente	08
3 - Fase Ovular ou Período Fértil / Lua Cheia	09
4 - Fase Pré-Menstrual / Lua Minguante	10
O QUE SIGNIFICA MENSTRUAR EM CADA FASE DA LUA?	
Se você menstrua na Lua Cheia	11
Se você menstrua na Lua Nova	11
Se você menstrua na Lua Crescente ou na Lua Minguante	12
LISTA DE SÍMBOLOS SUGERIDOS	13
MANDALAS MENSTRUAIS E LUNARES 2021/2022	14

INTRODUÇÃO

Olá, mulher! Se você ainda não me conhece e este Calendário veio parar de alguma forma em suas mãos, preciso me apresentar.



Meu nome é Roberta Struzani, sou fisioterapeuta uroginecológica, sexóloga, terapeuta holística e reabilitadora emocional de mulheres há mais de 10 anos. Ao longo da minha experiência profissional já reabilitei mais de 8 mil mulheres, ajudando-as a curar problemas amorosos, sexuais e ginecológicos.

Criei muitos métodos próprios para reabilitar essas milhares de mulheres. Fui pioneira, no Brasil, na fisioterapia ginecológica e também em trazer ferramentas terapêuticas, como o Pompoarismo, a Reconsagração do Ventre e a Yoni Egg Terapia.

Hoje, compartilho com você, neste material, uma das ferramentas mais poderosas de autoconhecimento, saúde e tomada de decisões: o Calendário Menstrual e Lunar.

Este é um método milenar, que vem sendo usado por mulheres de todo o mundo. Mesmo que você não menstrue, ainda assim poderá usar o Calendário, pois vai se basear nas fases da lua.

Apesar de ser uma ferramenta simples, os resultados que ela traz são maravilhosos. O Calendário tem como objetivo regularizar o ciclo menstrual, promover equilíbrio interior e entendimento de seus comportamentos, escolhas e sentimentos. Esta ferramenta

também favorece sua autoconfiança, motivação de vida e autoestima, tornando-a, conseqüentemente, mais feliz e bonita.

Por último, vale reforçar que os resultados que este método traz dependem de seu comprometimento. É muito importante que você volte a se escutar e reassuma o controle de seu corpo e emoções. Afinal, ninguém sabe melhor o que acontece em seu interior do que você mesma.

Uma das forças mais poderosas que existem é a capacidade de mergulhar no nosso mundo, assumir a responsabilidade sobre nossa vida e amar a complexidade de quem somos. Portanto, se esforce para que o resultado que o Calendário Menstrual e Lunar oferece possa perdurar e ser mais forte.

Conte comigo no que precisar, estamos juntas.

Um beijo,

Roberta Struzani.

O QUE É O CALENDÁRIO MENSTRUAL E LUNAR?

O **Calendário Menstrual e Lunar**, que é uma ferramenta milenar de autoconhecimento, consiste em ajudá-la a entender, acompanhar e descobrir como funciona a sua ciclicidade. Ou seja, você descobre quais emoções, comportamentos, atitudes e tendências tende a adotar em cada fase do seu ciclo menstrual, ou, para quem não menstrua, nas fases da lua.

Seu calendário é composto de **12 mandalas**, uma para cada mês do ano. Você encontra estes materiais nas próximas páginas. Aconselho que imprima as páginas, mês a mês, para que possa preencher, a mão, no Calendário.

COMO USAR SEU CALENDÁRIO MENSTRUAL E LUNAR??

A ideia é que você o utilize como um diário e faça anotações diárias sobre suas emoções, comportamentos, humores, sexualidade, etc. Para isso, você usará símbolos que simbolizem esses atributos. Mais abaixo, você encontra a tabela de símbolos sugeridos por mim. Mas você pode criar novos símbolos ou até substituir os existentes, caso queira.

Se você menstrua, sugiro que comece a preencher seu Calendário Menstrual e Lunar pelo 1º dia de menstruação naquele mês. Caso não menstrue, você pode iniciar assim que imprimi-lo.

Cada dia já vem com a fase da lua correspondente àquela data.

[Clique aqui e aprenda o passo a passo de como usar seu Calendário >>](#)

COMO INTERPRETAR MEU CALENDÁRIO MENSTRUAL E LUNAR?

A ideia é bem simples: tendo pelo menos duas mandalas preenchidas, você começará a comparar as fases do seu ciclo com os símbolos que colocou.

Exemplo: durante sua menstruação, quais símbolos se repetem? Repare nos padrões de comportamento e pensamentos que surgem nesta fase. Para quem não menstrua, avalie com base nas fases da lua. Como são seus comportamentos e pensamentos numa fase específica da lua? Existem padrões que se repetem?

Outro ponto importante é **comparar o significado das fases da lua com seus comportamentos e também as fases do seu ciclo menstrual**. Ou seja, em qual fase da lua você menstrua e qual o significado disso?

Abaixo, está o link para uma aula gratuita que preparei, ensinando-a a interpretar seu Calendário. Além disso, nas próximas páginas você também encontra o resumo do significado da combinação das fases lunares com as fases de seu ciclo.

[Clique aqui e Aprenda nesta aula a interpretar seu Calendário >>](#)

AS 4 FASES MENSTRUAIS E DA LUA

As fases vividas pelas mulheres são:



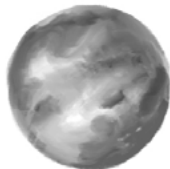
Fase Lútea

equivalente à Lua Nova



Fase Pré-Ovulatória

equivalente à Lua Crescente



Fase Ovular ou Período fértil

equivalente à Lua Cheia

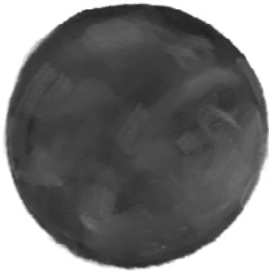


Fase Pré-menstrual

equivalente à Lua Minguante

CALCULANDO AS 4 FASES MENSTRUAIS

1 - FASE LÚTEA (MENSTRUACÃO) / LUA NOVA



Cor usada para esta fase no Calendário: você pintará os quadradinhos equivalentes aos dias da sua menstruação de **vermelho**. Se quiser uma análise ainda mais profunda, varie os tons de vermelho de acordo com seu fluxo. Ex.: nos dias que o fluxo tiver fraco, pinte de rosa. Se a menstruação estiver como “borra de café”, opte por pintar de marrom. A escolha das cores não faz diferença, desde que você use sempre a mesma cor, para simbolizar sua menstruação.

Quando acontece: é o período da menstruação.

Características: intuição, sensibilidade, introspecção, desmotivação, preguiça, medos, irritação, gula, carência, ciúmes.

Aspectos da Lua Nova: representa a escuridão, o oculto, a revelação das sombras, dos medos, de estar mais alerta e atenta.

2 - FASE PRÉ-OVULATÓRIA / LUA CRESCENTE



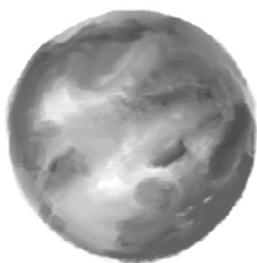
Cor usada para esta fase no Calendário: você pode escolher qualquer cor para simbolizar sua Fase Pré-Ovulatória, desde que seja diferente das cores usadas nas outras fases. Uma vez escolhida a cor desta fase, você sempre deverá usar a mesma para simbolizá-la.

Quando acontece: essa fase equivale aos dias entre a menstruação e o Período Fértil. Portanto, primeiro você deve calcular seu Período Fértil, para que consiga saber exatamente quando a Fase Pré-Ovulatória ocorre. De modo geral, sua duração é cerca de 14 dias.

Características: energia, iniciativa, inspiração, confiança, independência, egoísmo, teimosia, crítica, rebeldia e ingenuidade. Tempo de semear e cuidar dos relacionamentos.

Aspectos da Lua Crescente: momento ideal para abrir os olhos, ver novas realidades e pontos de vista e se permitir vislumbrar novos horizontes. Hora ideal para prosperar, expandir, alimentar o que você quer que cresça. A atenção dada às coisas, pessoas ou ideias, nesta fase da lua, perdura por toda a luação.

3 - FASE OVULAR OU PERÍODO FÉRTIL / LUA CHEIA



Cor usada para esta fase no Calendário:

you can choose any color to symbolize your Fertile Period, as long as it is different from the colors used in the other phases. Once chosen the color of this phase, you will always have to use the same to symbolize it.

Quando acontece: para calcular seu Período Fértil, primeiro é preciso entender quantos dias tem seu ciclo. O ciclo menstrual equivale ao 1º dia de uma menstruação, até o 1º dia da próxima menstruação.

Exemplo: se você menstruou no dia 1º de novembro e sua próxima menstruação acontece em 28 de novembro, então seu

ciclo tem 28 dias. Para saber quando é seu Período Fértil, divida ao meio a quantidade de dias do seu ciclo. Neste exemplo, um ciclo de 28 dias, dividido por 2, dá como resultado 14. Portanto, seu Período Fértil seria, em média, no dia 14 de novembro. Mas, para ter certeza, observe os 3 ou 4 dias próximos desta data, para ver quando você manifesta as características típicas da Fase Ovular.

Características: vagina libera um fluido parecido com clara de ovo, elástico. Animação, energia, entusiasmo, amorosidade, sedução, libido, plenitude.

Aspectos da Lua Cheia: aumenta o magnetismo sobre a terra, influenciando até as marés e as águas do nosso corpo, assim como o parto. Potencializa todas as emoções que você traz em si, sejam boas ou ruins.

4 - FASE PRÉ-MENSTRUAL / LUA MINGUANTE



Cor usada para esta fase no Calendário:

você pode escolher qualquer cor para simbolizar sua Fase Pré-Menstrual, desde que seja diferente das cores usadas nas outras fases. Uma vez escolhida a cor desta fase, você sempre deverá usar a mesma para simbolizá-la.

Quando acontece: equivale a todos os dias entre o fim do Período Fértil e o começo da menstruação. A Fase Pré-Menstrual começa, em média, cerca de 19 dias após o 1º dia de menstruação.

Características: repouso, relaxamento, recolhimento, angústias, impulsividade, impaciência, instabilidade emocional, distração, julgamentos e críticas.

Aspectos da Lua Minguante: ainda sentimos um pouco da fase entusiasmada que a Lua Cheia trouxe, mas também estamos começando a nos recolher, voltando-nos pouco a pouco para dentro. É um período de relaxamento, de dar um tempo para si mesma. Ideal para descansar e repousar.

O QUE SIGNIFICA MENSTRUAR EM CADA FASE DA LUA?

> Se você menstrua na Lua Cheia

O forte magnetismo da lua sobre a terra pode tornar o seu corpo ainda mais inchado nessa fase. Além disso, **suas emoções tendem a ser intensificadas**. É bastante comum as mulheres que menstruam nesta lua notarem sintomas típicos de TPM, que nem sempre se trata de um desequilíbrio, mas sim da influência dessa lua, que é muito forte. Por outro lado, quem menstrua na lua cheia também pode sentir uma maior conexão com seu interior e uma intuição mais aguçada, tendo mais facilidade em perceber a si mesma e as pessoas ao redor. Além disso, esta fase pode trazer ainda mais libido do que no seu próprio Período Fértil. Neste caso, será uma libido mais animal e instintiva, devido à influência da Lua Cheia.

> Se você menstrua na Lua Nova

Está é a lua que se assemelha à menstruação. Portanto, você perceberá em sua personalidade características deste período, tendo menos energia vital ou querendo ficar mais sozinha. Pode

ser que entre em contato profundo com os seus medos e com as coisas que não gosta em si, que não costuma aceitar, que se irrite mais fácil com as pessoas, que fique mais gulosa, mais carente, mais ciumenta, menos social e mais incomodada.

> Se você menstrua na Lua Crescente ou na Lua Minguante

O magnetismo da lua é muito mais forte na Lua Cheia e na Lua Nova. Portanto, se sua menstruação ou Período Fértil não coincidir em uma dessas luas, seu ciclo menstrual - que é seu poder feminino - pode estar fraco. Nestes casos, o ideal é fundamental fazer a Reconsagração do Ventre, que é a técnica mais eficaz de limpeza uterina. Esta ferramenta lhe ajudará a se conectar mais com o seu ciclo, regularizando-o para uma destas luas mais fortes.



[Quero começar minha limpeza uterina >>](#)

Embora a menstruação seja um momento voltado para olhar dentro de si, menstruar na Lua Crescente pode sinalizar que você está se recusando a fazer isso, além de indicar mais ansiedade, agitação e estresse.






Já quem menstrua na **Lua Minguante** pode ter uma maior tendência a estar depressiva neste período, ou mais irritada, reclamona e pessimista, sem muito ânimo para fazer as coisas. Você até pode ter vontade de se isolar, mas se perceberá sem forças para olhar para mergulhar dentro de si de forma positiva.

SÍMBOLOS

EMOÇÕES

 Focada	 Vaidosa	 Ansiosa	 Dependência
 Criativa	 Divertida	 Triste	 Fofoca
 Alegre	 Sociável	 Raivosa	 Confusão
 Extrovertida	 Produtiva	 Distraída	 Desconfiança
 Pés no chão	 Carinhosa	 Teimosa	 Crítica
 Comunicativa	 Compreensiva	 Egoísmo	 Brigas
 Autoconfiante	 Intuitiva	 Esquecimento	 Carência
 Independente	 Generosa	 Preguiça	 Ciúmes
		 Introspecção	 Neuroses
		 Insegurança	

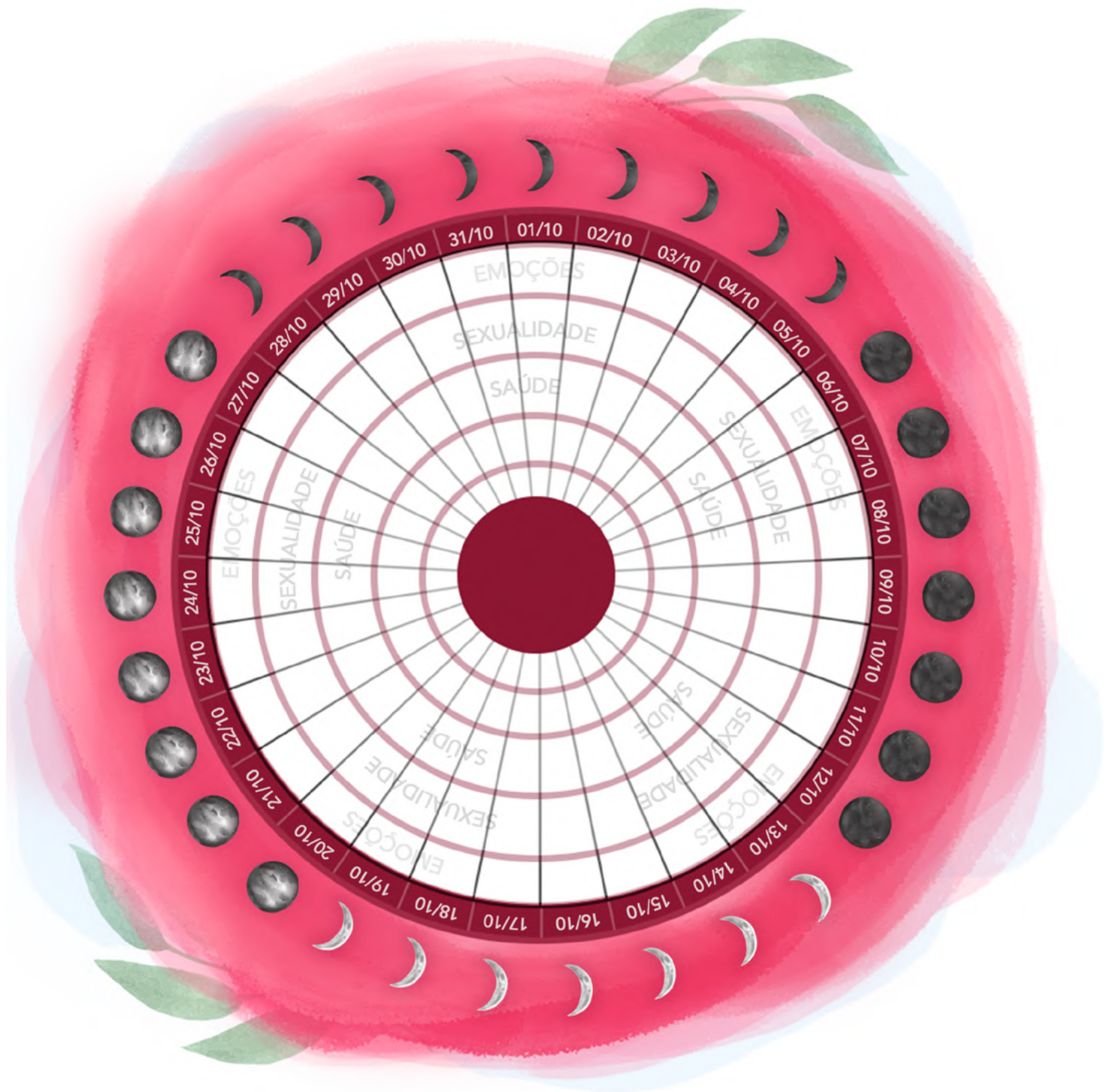
SAÚDE

 Menos orgasmos	 Secura vaginal	 Dormir bem
 Menos sensibilidade	 Insegurança na cama	 Sonhar mais
 Baixa libido	 Disposição	 Mais apetite
 Dor no sexo	 Boa aparência	 Menos apetite

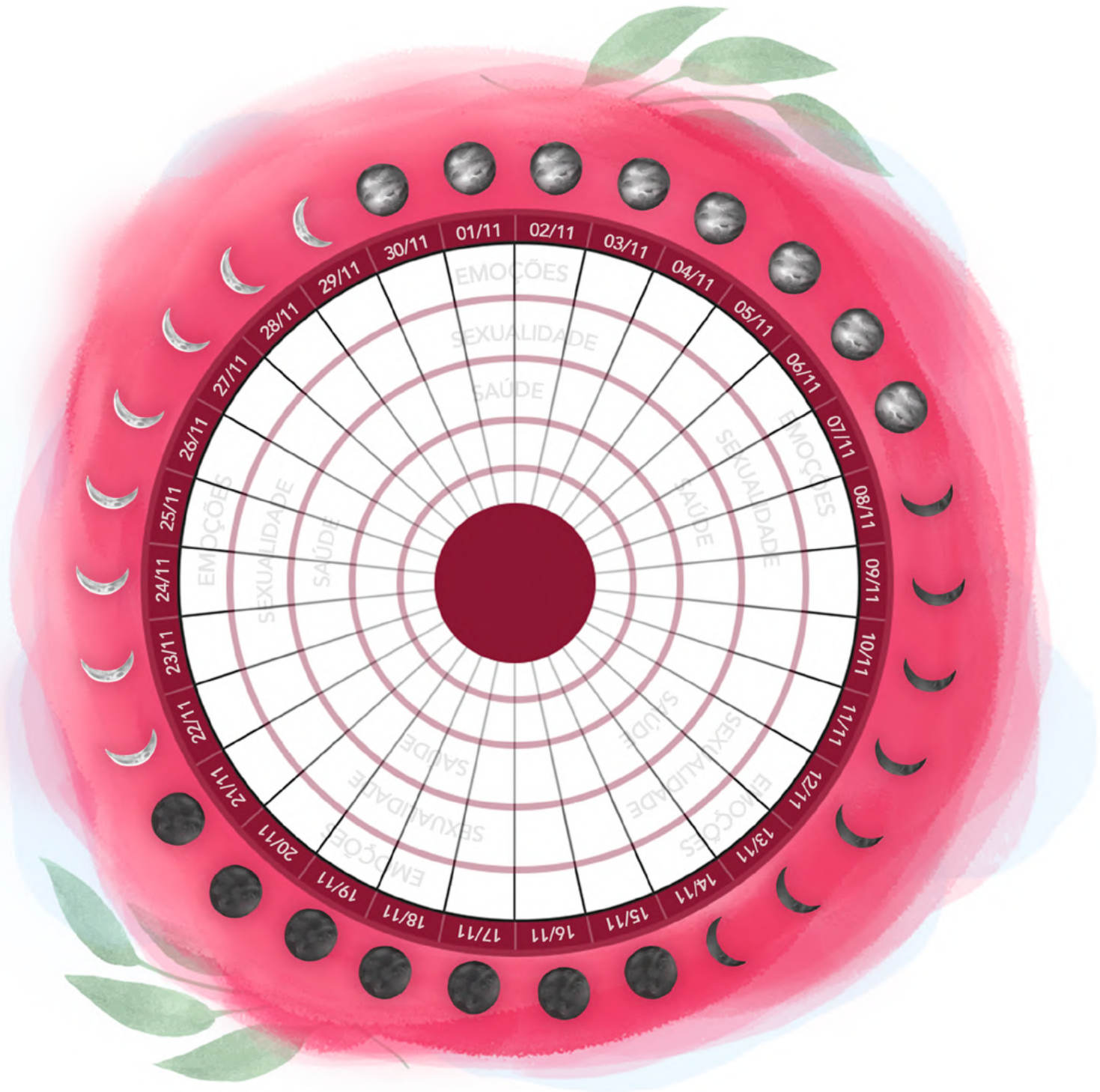
SEXUALIDADE

 Mais orgasmo	 Alta libido	 Menos sensibilidade
 Mais sensibilidade	 Sedução/Paquera	 Baixa libido
 Masturbação	 Mais lubrificação	 Dor no sexo
 Sexo sem proteção	 Segurança na cama	 Secura vaginal
 Sexo com proteção	 Menos orgasmos	 Insegurança na cama

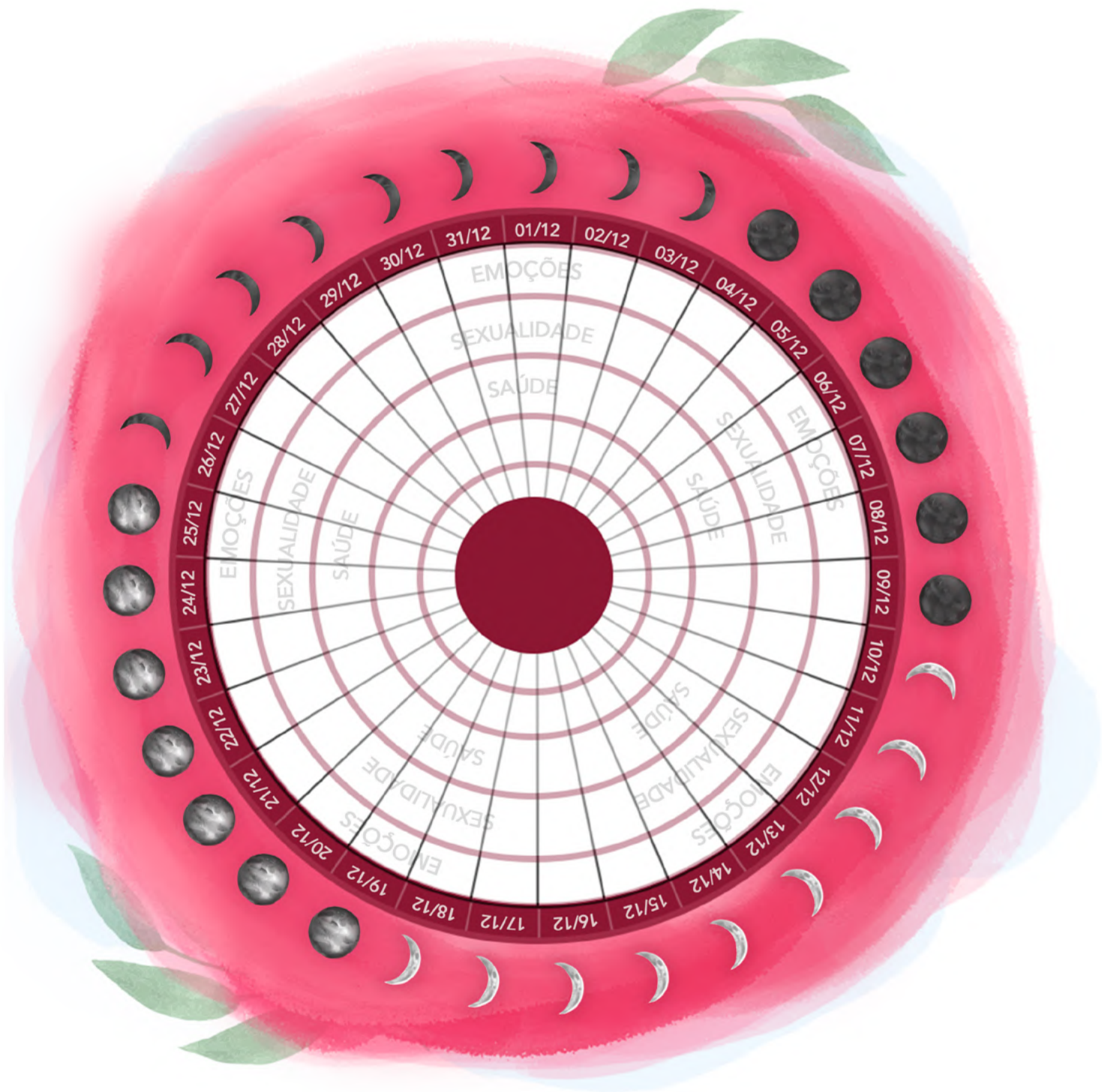
OUTUBRO 2021



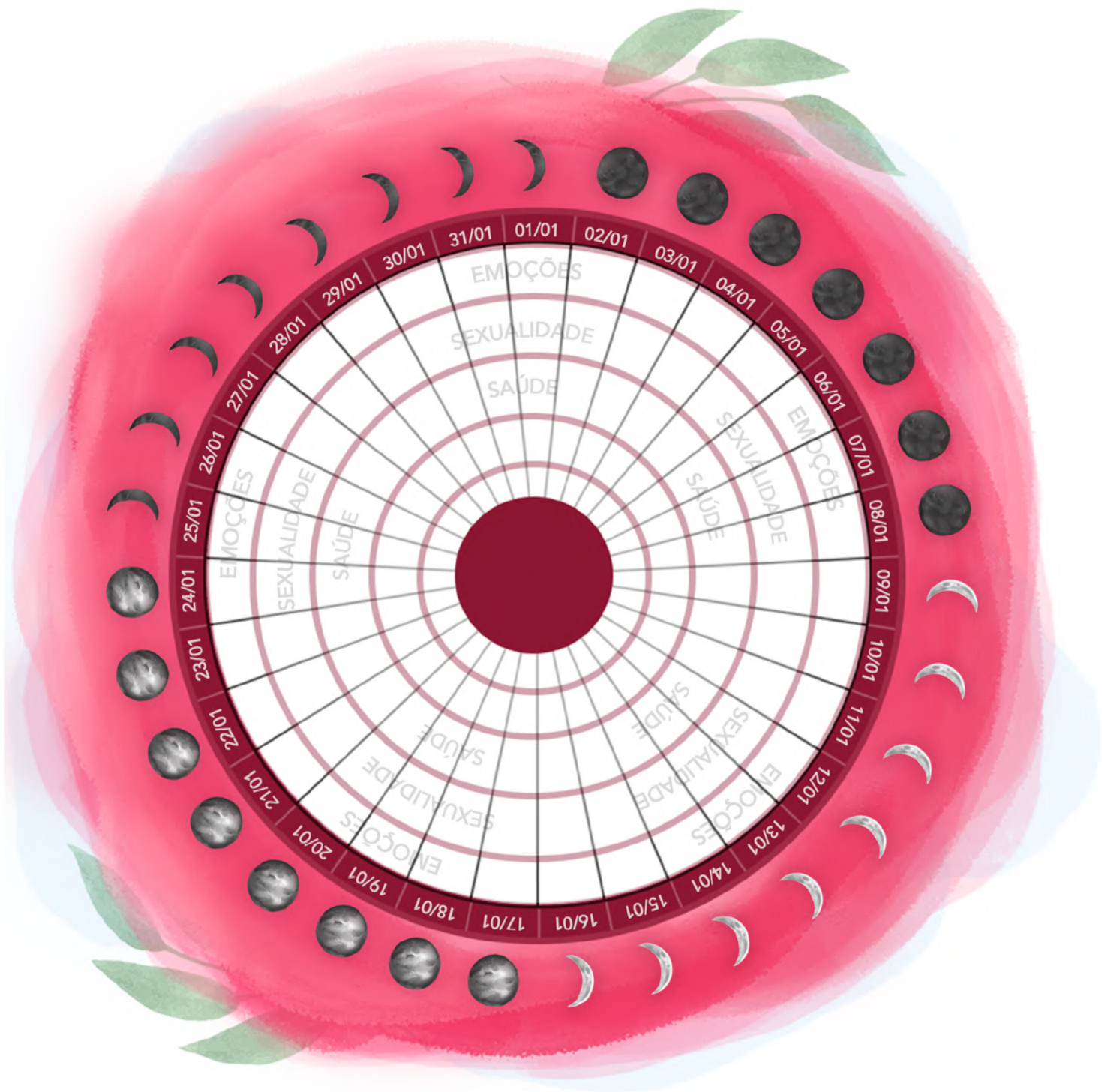
NOVEMBRO 2021



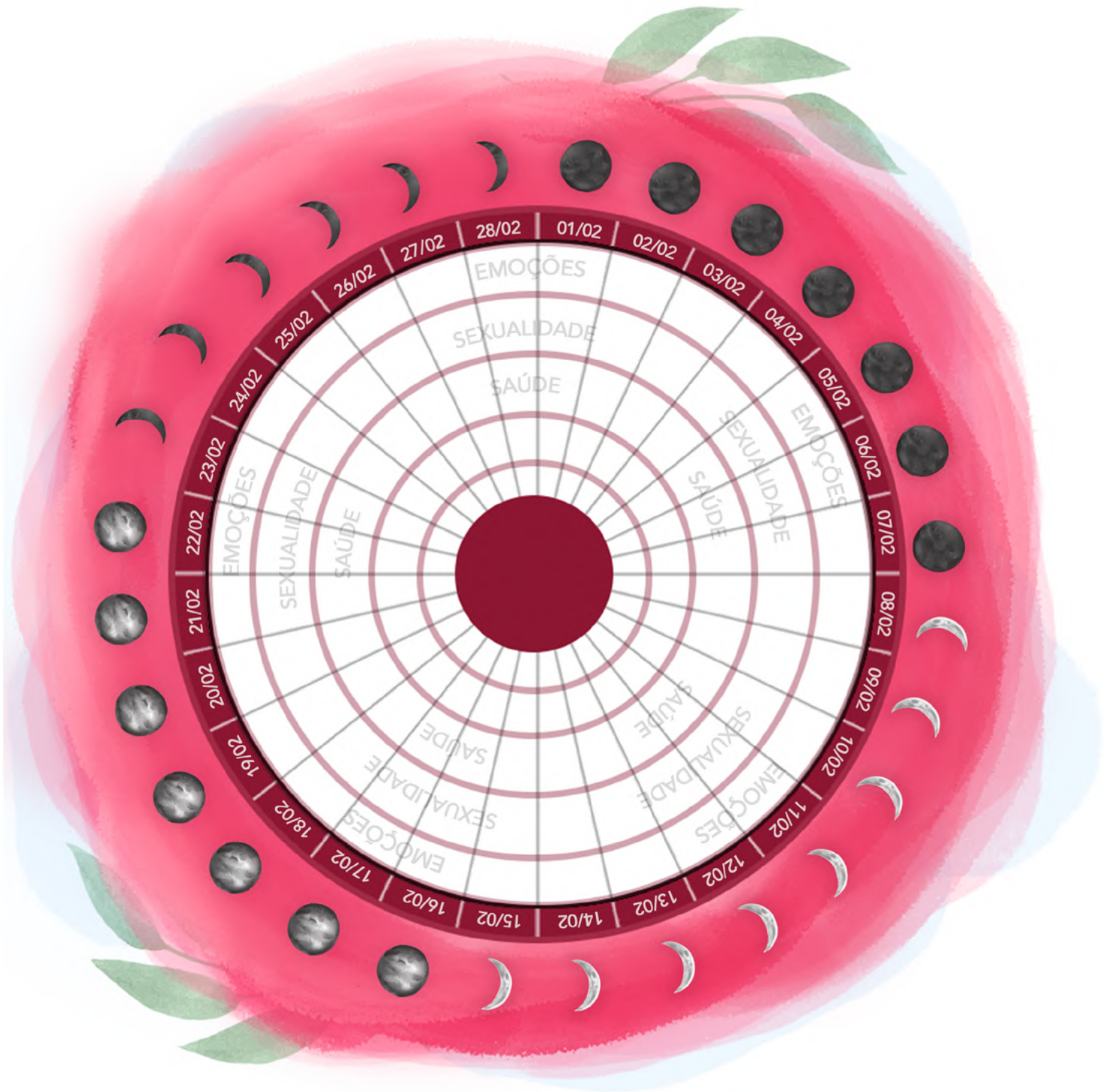
DEZEMBRO 2021



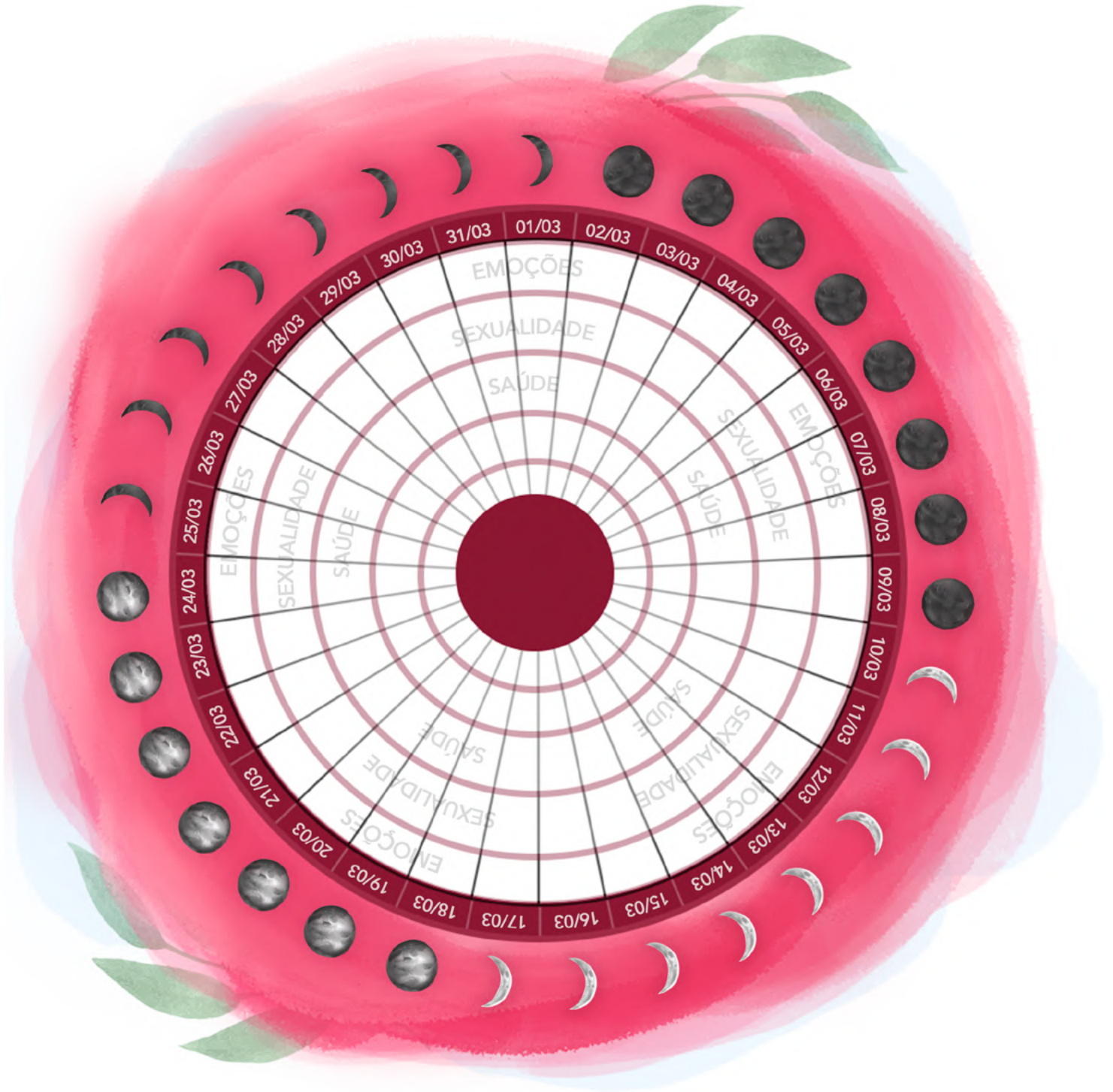
JANEIRO 2022



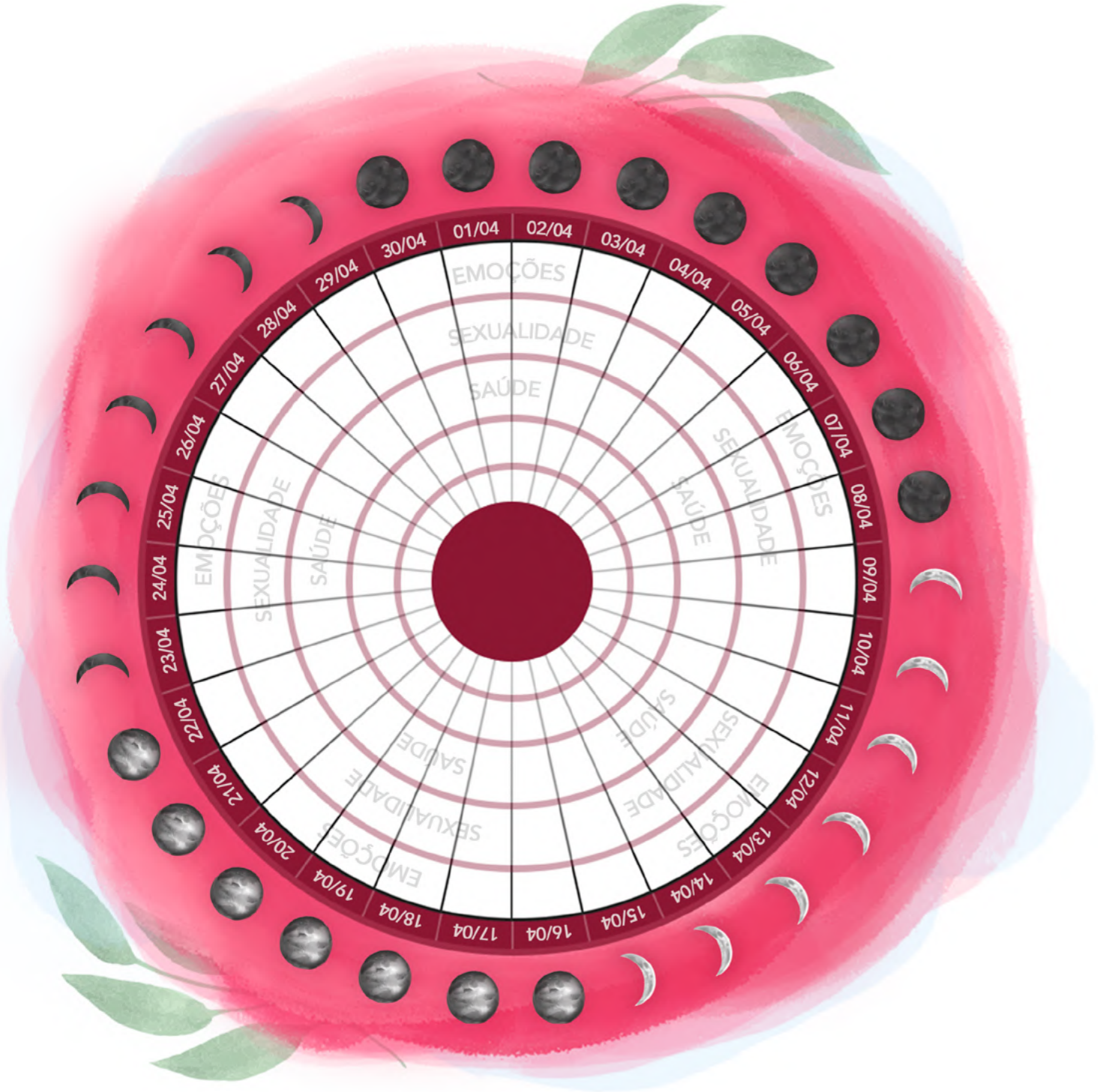
FEVEREIRO 2022



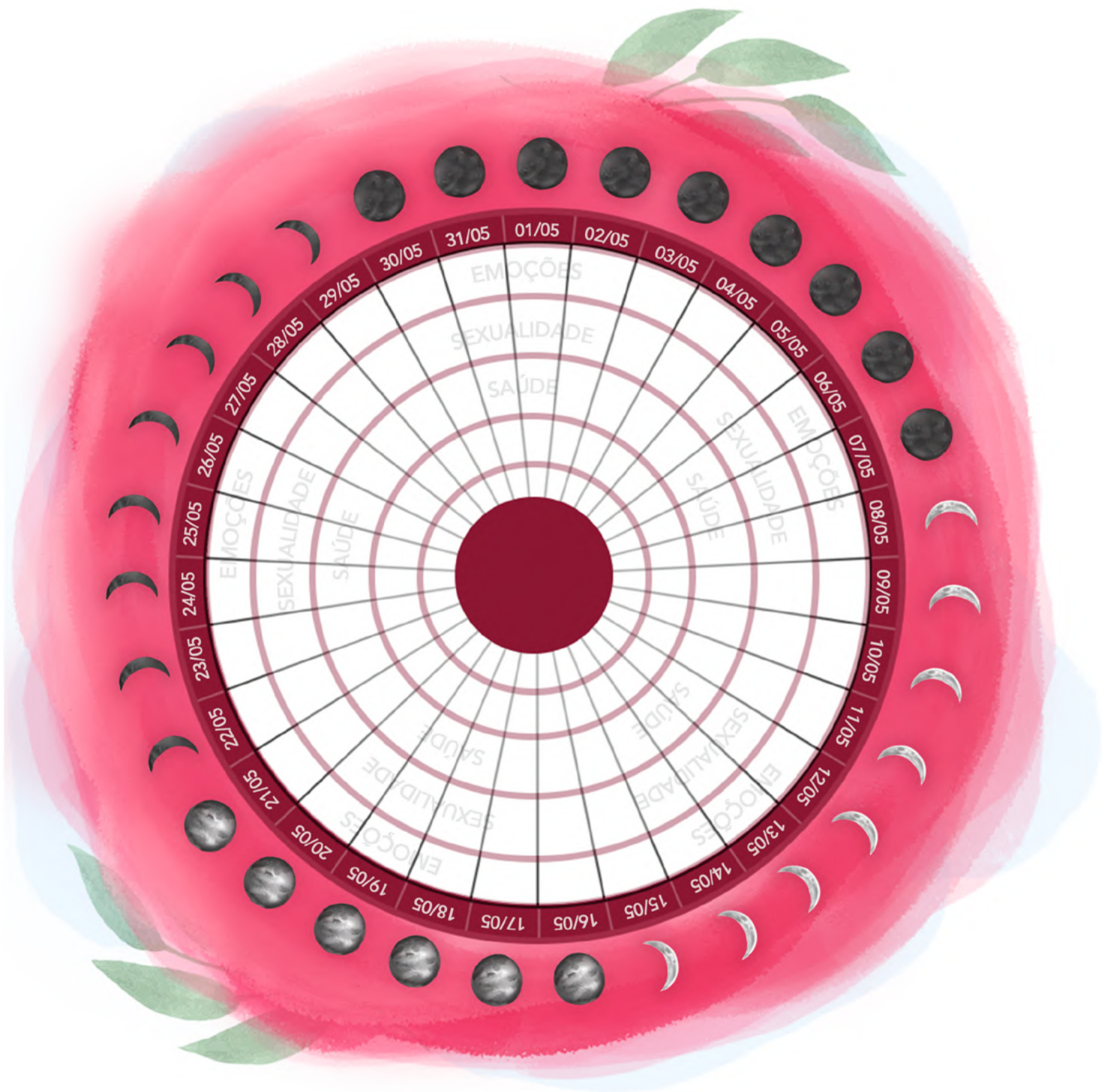
MARÇO 2022



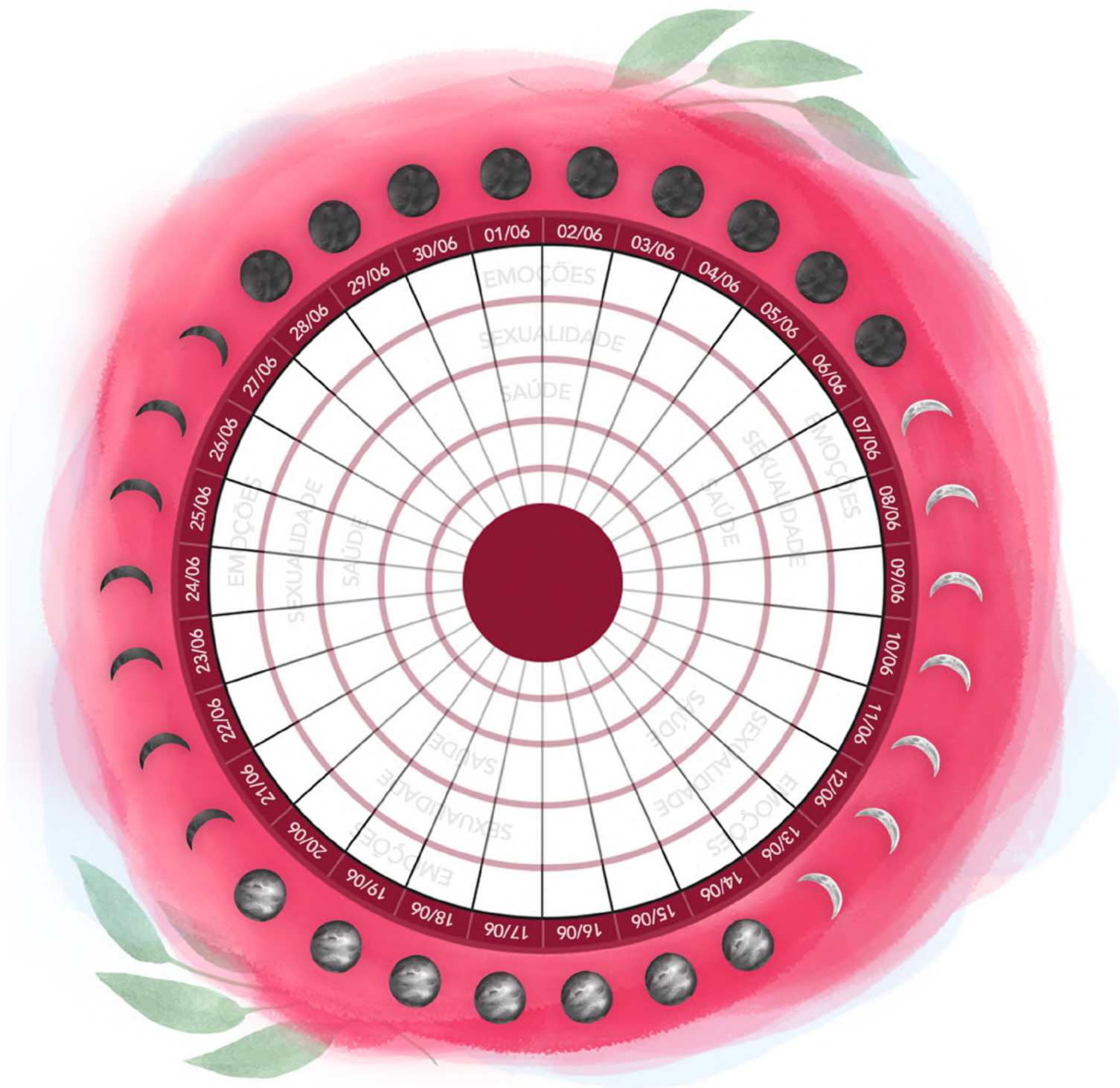
ABRIL 2022



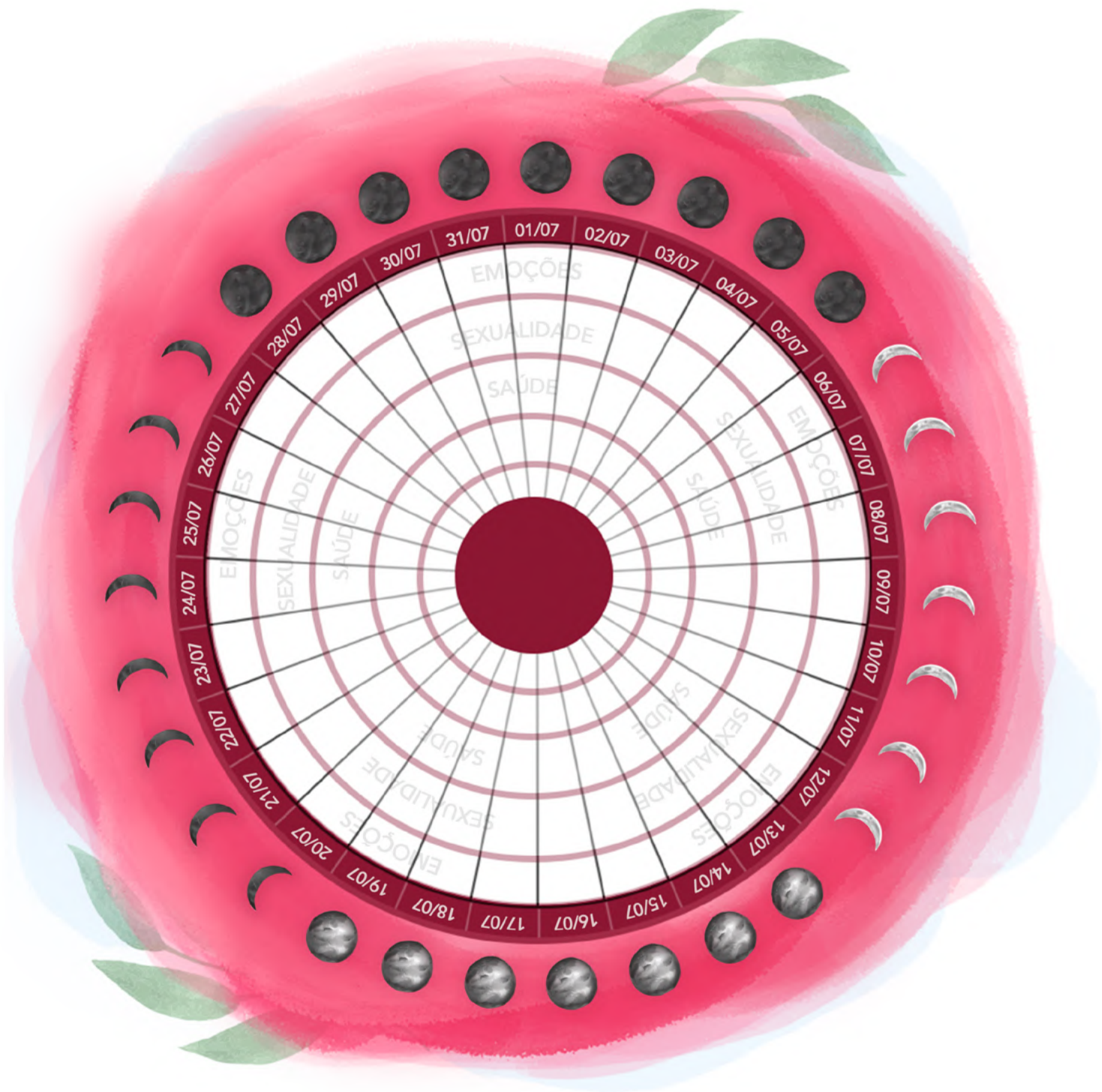
MAIO 2022



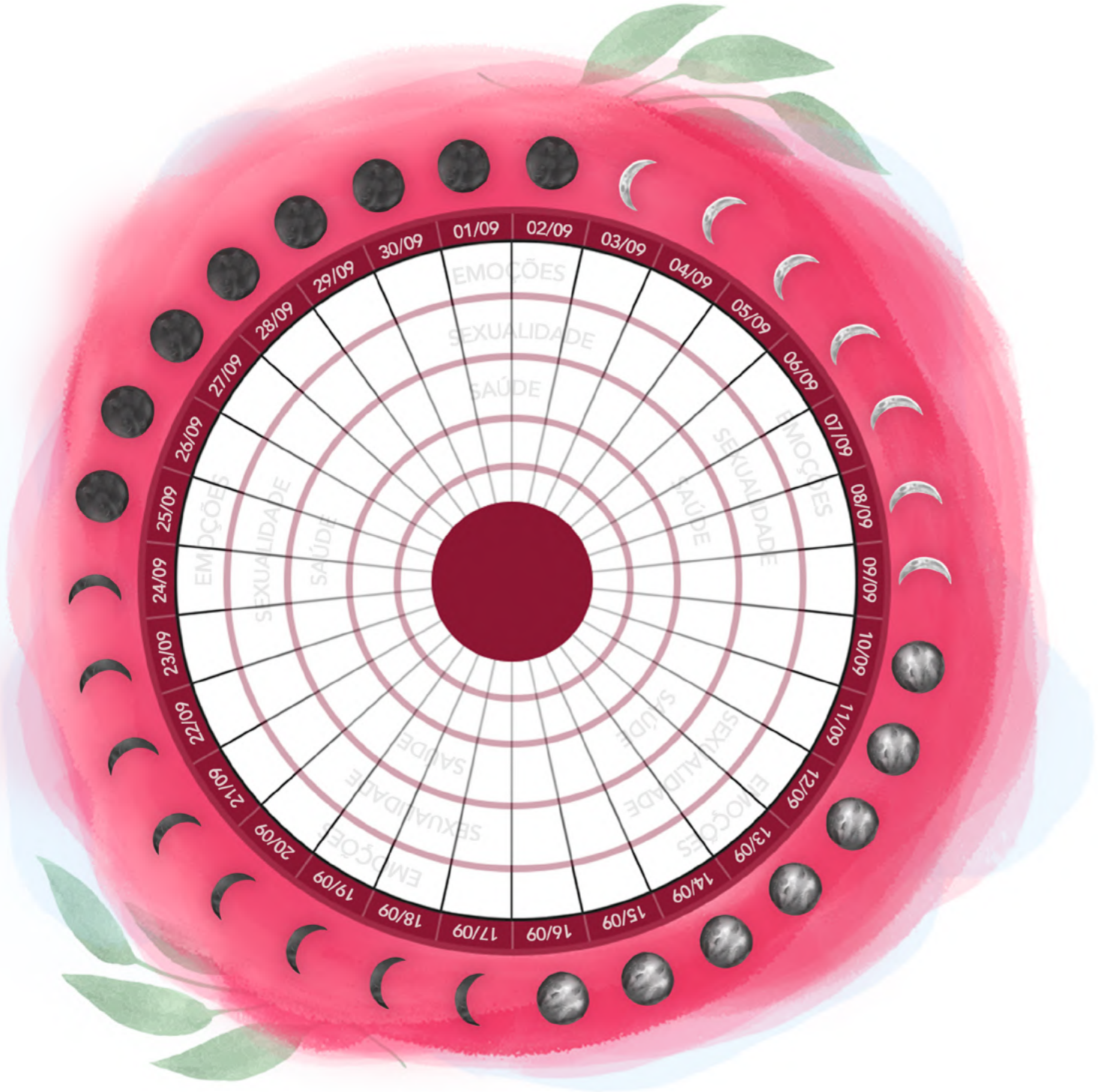
JUNHO 2022



JULHO 2022



SETEMBRO 2022



OUTUBRO 2022

