

MÓNICA FELIPE-LARRALDE

# CUERPO DE MUJER

RECONECTAR CON EL ÚTERO



Editorial OB STARE

Mónica Felipe-Larralde

# Cuerpo de mujer

## Reconectar con el útero



Editorial OB STARE



Puede consultar nuestro catálogo en [www.obstare.com](http://www.obstare.com)

*Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro.*

*Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja.*

*No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.*

CUERPO DE MUJER - RECONECTAR CON EL ÚTERO  
*Mónica Felipe - Larralde*

1.ª edición en versión digital: octubre de 2021

Diseño de cubierta: TsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.,  
sobre una ilustración de Lucía Gómez

Maquetación: Carol Briceño

Corrección: M.ª Jesús Rodríguez

Maquetación ebook: *leerendigital.com*

© Mónica Felipe - Larralde (por los textos y audios)  
(Reservados todos los derechos)

© 2021, Editorial OB STARE, S. L. U.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: OB STARE, S. L. U.

[www.obstare.com](http://www.obstare.com) | [obstare@obstare.com](mailto:obstare@obstare.com)

ISBN: 978-84-18956-00-3

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

## Índice

Portada  
Cuerpo de mujer  
Créditos  
Advertencia  
Agradecimientos  
Prólogo  
Prefacio  
Conociendo el útero  
Menstruación  
Embarazado y parto  
El dolor  
¿Por qué nuestro útero está tenso?  
El placer  
La niña buena  
Represión sexual = Represión vital  
El sistema nervioso autónomo  
Mente, cuerpo, emociones  
Conciencia  
Localización del útero  
Técnica de entrenamiento autógeno de Schultz  
¿Cómo funciona el entrenamiento autógeno?  
Instrucciones  
¿Cómo hacer la relajación?  
La relajación  
Efectos de la relajación del útero  
Ejercicios  
Una última cosa  
Bibliografía recomendada  
Contacto

# Advertencia

Si estás siguiendo un tratamiento psiquiátrico o en el pasado has sufrido algún episodio de enfermedad mental, consulta con tu médico antes de comenzar a practicar la relajación del útero. La autora no se responsabiliza de los posibles efectos que pudieran concurrir en tales circunstancias.

# Agradecimientos

Es una tarde de otoño de 2011 y vuelo de vuelta a casa después de haber celebrado uno de mis talleres. A lo lejos, el Teide, poderoso, emerge del mar de nubes lechosas que cubre la isla de Tenerife. Mientras me alejo de él, me concentro en agradecer a la vida tanta belleza y dicha. He de reconocer que nada habría sido posible sin la red de hermosas mujeres que me rodean. Así que comenzaré por el principio.

Gracias a las mujeres de mi familia, de las que tanto he aprendido.

Gracias a mi hija, Lucía, la verdadera clave de esta búsqueda interior. Razón principal de mi deseo de libertad. Con ella aprendí a amar. Mi maestra.

Gracias a mi hijo, Jesús, que me ofreció la oportunidad de gozar de una segunda maternidad deseada y de un parto maravilloso. Su presencia es fuente de Amor y alegría.

Gracias a los hombres de mi vida, los que siguen formando parte de ella y los que pasaron.

Gracias a Casilda Rodrigáñez, por su lúcido trabajo y su aportación a las consecuencias que el patriarcado ha impuesto en el cuerpo de la mujer.

Gracias a J. H. Schultz, neurólogo alemán de principios del siglo xx que nos legó el entrenamiento autógeno, que me ha permitido

relajar mi cuerpo, mis emociones y mi alma..., y a miles de mujeres también.

Gracias a todas las mujeres que nos han legado su sabiduría y experiencia a través de la historia.

Gracias a ti, lectora, porque en este viaje vamos juntas, unidas por hilos invisibles que nos conectan de forma sutil. Te agradezco profundamente estar en el intento de hacer de éste un mundo mejor.



# Prólogo

«Las taras de nuestra sociedad sobre el cuerpo de las mujeres se arraigan en una tentativa secular de controlar y de colonizar a las mujeres. Nuestros sentimientos colectivos de repulsión, de vergüenza y de alienación son las consecuencias de una guerra –un conflicto llevado a cabo en el territorio de nuestros cuerpos–. Ese conflicto, que se despliega en el terreno de lo que nos define como mujeres, se desarrolla a través de la regulación, el control, la supresión y la ocupación de prácticamente todos los aspectos de nuestro ser físico –sexualidad, vestimenta, apariencia, comportamiento, fuerza, salud, reproducción, silueta, tamaño, expresión y movimiento–. Los efectos de esa guerra sobre nuestros cuerpos, nuestros pensamientos y nuestros estados de ánimo son similares a los efectos de la violencia sobre el terreno de cualquier otra guerra –sufrimiento, caos, hambruna, mutilación, devastación e incluso muerte».[01]

El cuerpo de las mujeres ha estado sometido a muy diversas miradas, apreciaciones y calificaciones a lo largo de la historia, y ha sido considerado de muy diversas formas por todas las diversas culturas patriarcales. Siempre un cuerpo regido por normas que no han decidido las mujeres, un cuerpo que es la mirada y la decisión del Otro, quien las normativiza, quien les dice cómo han de ser, cómo han de vestir, cómo han de estar. Este proceso conduce a muchas mujeres al extrañamiento de su propio cuerpo, como si ya no fuera

suyo, porque muchos intereses están decidiendo en él. El cuerpo, su cuerpo, como cuerpo reproductivo, capaz de «dar» hijos, capaz de crear y capaz de someterse a las leyes de la reproducción, toda su vida. Cuerpo destinado a las tareas del cuidado de toda la familia, de los mayores, y de las/os discapacitadas/os y enfermas/os, un cuerpo para curar y cuidar que acaba enfermando de tanto encargarse de los demás. Un cuerpo sexuado para que dé placer por las noches y un cuerpo asexuado de las que no quieren que su cuerpo sea tocado ni desean tener el placer de que otras personas las abracen y las besen.

El extrañamiento del propio cuerpo acompañado de la ignorancia sobre el funcionamiento de los propios órganos internos ha constituido la base ideológica que ha permitido la represión sobre el cuerpo de la mujer. El útero en especial, y desde los tiempos de Aristóteles, se ha asociado a la gran diferencia de las mujeres frente a los hombres, y considerado desde el principio como la base de la femineidad. En el útero se arraigaba un nuevo ser durante el embarazo, y la mayoría de las dolencias de las mujeres se localizaron en el útero. Esta localización en el *histerus* acabó dando nombre a las patologías desconocidas de algunas mujeres que convulsionaban y retorcián su cuerpo en circunstancias en que no podían expresar claramente sus sentimientos o su dolor, ni verbalizarlo. La denominación de «histeria» o de «manifestaciones histéricas» ha etiquetado muchas de las manifestaciones clínicas del cuerpo de las mujeres, que a veces reprimen su sintomatología para ahuyentarse de un rápido y precipitado diagnóstico. El mismo dolor menstrual cuando es intenso se ha catalogado como dolor histérico en lugar de haber estudiado si existe alguna causa biológica que lo haya producido, o en lugar de intentar paliarlo con una mejor armonía del cuerpo de las mujeres.