

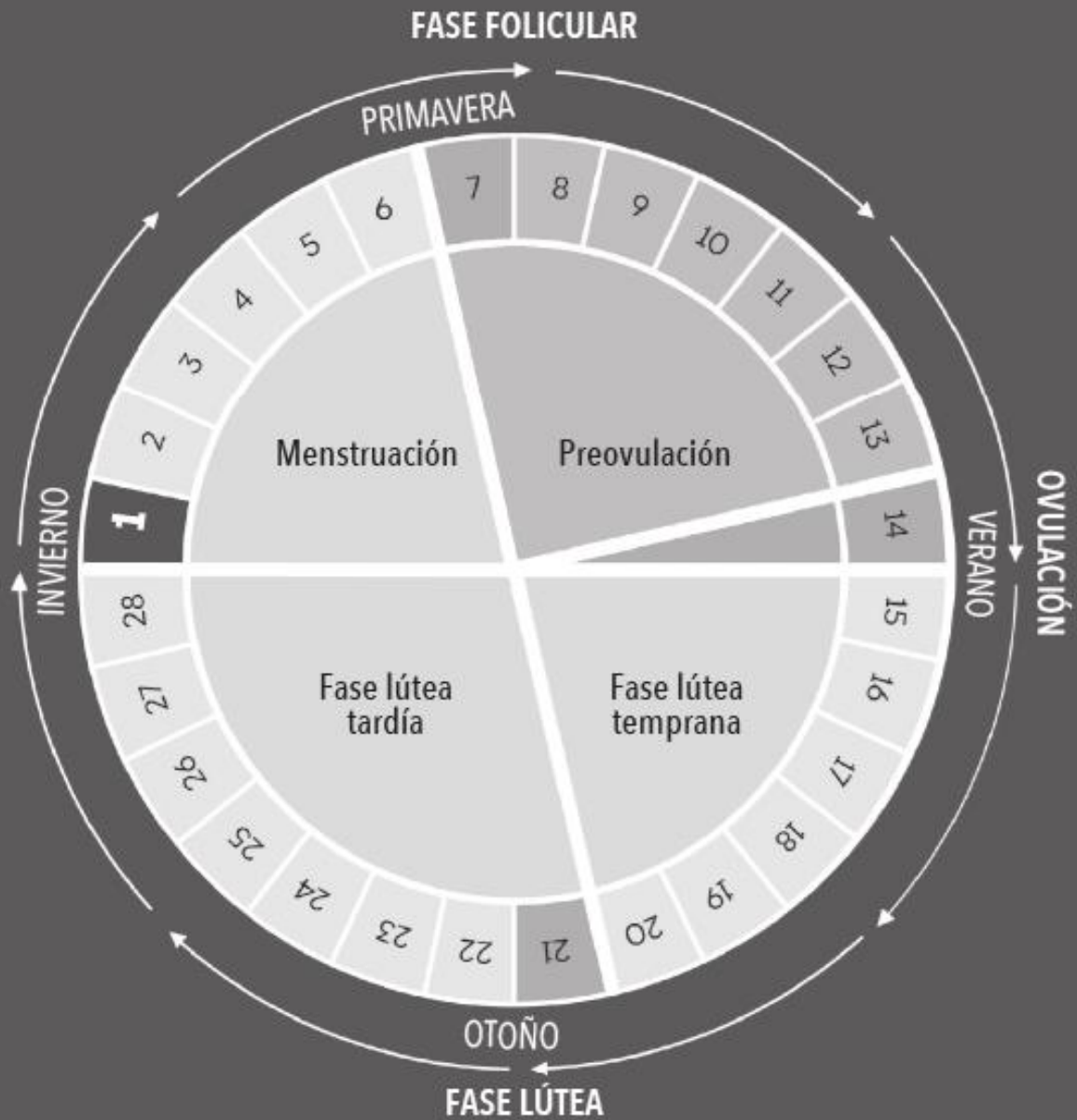
SUPER SEMANA

*Line
Tiller*



La mejor semana de tu vida
ocurre cada mes

**Para más información a prensa
y entrevistas con Line Tiller:**
Lola Escudero. Comunicación Lunwerk
Tel: 619 212 7222 lescudero@planeta.es



SUPERSEMANA (DÍAS 7-14)

¡SUPERSEMANA!

Cómo te puede ayudar con tu trabajo, el deporte, la creatividad y el sexo la mejor semana del ciclo menstrual

LINE TILLER

LA MEJOR SEMANA DE TU VIDA OCURRE CADA MES

Cómo la ovulación impulsa tu creatividad, tu rendimiento, tu capacidad mental y, sobre todo, tu felicidad.

«Un par de días antes de que el óvulo haga su aparición, una fiesta de hormonas maravillosas invaden nuestro cuerpo. Como si mezcláramos un Red Bull con un café irlandés.»

El ciclo femenino guarda un importante secreto: los siete días que preceden a la ovulación. Para las mujeres que menstrúan esta semana es un torrente de bondades: **auto confianza extra, impulso sexual, creatividad y una felicidad que, además, nos puede convertir en excelentes profesionales.**

Todos hemos oído hablar del síndrome premenstrual y el bajón anímico que le acompaña, así que **¿por qué nunca hablamos de la otra versión, del momento opuesto en el ciclo?**

Después de largas y profundas entrevistas a médicos y expertos en el tema, además de a decenas de mujeres y basándose también en su propia experiencia, Line Tiller nos regala con *Súpersemana* una auténtica revelación acerca de un momento tan especial al que todas deberíamos sacarle provecho en todos los ámbitos de la vida.

Después de leer *Súpersemana* el trabajo, las citas, la dieta, el sueño, las conversaciones y hasta nuestra manera de negociar en esos días con estrella hormonal, pueden cambiar para siempre».

Una poderosa invitación a descubrir esa fase del ciclo en la que cuerpo y mente alcanzan su máximo potencial.



SUMARIO

INTRODUCCIÓN

MUJER, CONOCE TU CICLO

La ovulación: el fascinante viaje de una «flor de un día»

La Beyoncé y la Sissel Kyrkjebø de las hormonas

Un estudio antropológico sobre fantasmas del pasado

Trucos para hacer tracking

La semana de fiesta al detalle

Depresión estival

Femtech y las aplicaciones predictoras

No todo el mundo adora la supersemana

VIDA MENTAL: MÁS QUE UN CEREBRO

Cuanto más fértil, más creativa

¡Venga, vamos!

Nuestro pequeño pene y la pequeña muerte

Tranqui, ya me acuerdo de dónde he dejado las llaves

La estación de la conversación y la empatía

La menopausia: importante mucho antes de que cumplas los 50

Suéltalo

VIDA LABORAL: SECRETAMENTE ENAMORADA DE LA RUTINA

La importancia de una vida equilibrada

Días geniales y días horribles en el trabajo

La búsqueda de la flexibilidad

¿Y si lleváramos las riendas de nuestra montaña rusa hormonal?

La baja menstrual: un jaleo infernal

EL DEPORTE: EL PUNTO FUERTE DE LA SUPERSEMANA

El peso (pesado) de la supersemana

¡Progesterona! Mejor de lo que pensamos

Nuestras X: un regalo de doble filo

Supersemana, café y kimchi

Sin tiempo para comer

EL SEXO: LA RAZÓN DE SER DE LA SUPERSEMANA

El «vabbing» y la teoría de la rivalidad femenina

Robo declarado: la supersemana

Hacerlo al estilo católico

1+1=

Moco cervical: no tiene por qué ser asqueroso

EL CÍRCULO NO SE HA CERRADO

EPÍLOGO

CUÁNTO MÁS FÉRTILES, MÁS CREATIVAS

«— ¿Te puedes creer que estaba casi ovulando aquella vez que fuimos a la fiesta de la MTV? — le pregunto a Katarzyna Galasinska.

La psicóloga e investigadora polaca se ríe a carcajadas y responde con contundencia:

— ¡Pues claro! Es un ejemplo espectacular de epifanía creativa.

Evidentemente, no tiene una respuesta definitiva sobre el momento exacto del ciclo en el que me encontraba y lo que estaba sucediendo realmente en mi cerebro esa noche, pero lo que Galasinska sí sabe es que cuando una mujer tiene ideas poco comunes, es bastante probable que un óvulo se encuentre a punto de eclosionar durante los días siguientes.

Cuando los animales son fértiles todo el mundo lo sabe. Las perras empiezan a sangrar por la vagina. Las gatas maúllan y son más cariñosas que de costumbre. A las hembras de los simios se les oscurece el rostro. Las cabras mueven más el rabo y las luciérnagas emiten unos códigos de luz especiales por el trasero. Cuando cualquier persona o animal con ojos en la cara pueda ver que las hembras tienen ganas de fiesta nos encontramos ante lo que se denomina ciclo estral o ciclo del celo. Los humanos no lo tenemos. **Por lo general, la excitación sexual de las mujeres se esconde, ya sea de forma consciente o inconsciente.** A pesar de eso, lo que les ocurre a las gatas, a las monas y a las cabras es muy parecido a lo que nos pasa a las mujeres cuando estamos «en celo».

También queremos expresar nuestro afecto de manera física y tener una mayor intimidad. Se nos ponen más sonrosadas las mejillas y es posible que movamos más las caderas al andar. **Varios estudios nuevos muestran que las mujeres fértiles desvelan que están ovulando sin ser conscientes de ello.** Una de las maneras en las que exhibimos nuestra fertilidad es teniendo más ideas chulas de lo normal, es decir, a través de la creatividad.

Cuanto más cerca de la ovulación nos encontremos, más ideas originales tendremos».

TRANQUI, YA ME ACUERDO DE DÓNDE HE DEJADO LAS LLAVES

«Durante el ciclo menstrual **se producen cambios en el cerebro de las mujeres, especialmente en lo que respecta a aprender cosas nuevas o a recordar cosas que se han dicho o hecho.** Estos cambios están relacionados con aquello a lo que decidimos prestar atención. Y en lo bien que planifiquemos las cosas.

La capacidad de hacer planes se encuentra en el lóbulo frontal, que hemos mencionado antes: una compleja maraña de conexiones que se encuentra en el cerebro, «la más interesante» de las cuatro regiones cerebrales, según el profesor de Neurología y Biología Robert M. Sapolsky. Este afirma que esta joya de la corona, que se encuentra justo encima de la frente, entre las cejas, fue la última parte del

cerebro en desarrollarse en nuestra transición de una especie cangrejo de río a un tipo de simio y, finalmente, al ser humano moderno.

El lóbulo frontal es, pues, una especie de joystick mental. Ahí es donde reside nuestra personalidad y toda la responsabilidad por nuestras acciones y movimientos voluntarios, así como la capacidad de controlar los impulsos. ¿Antes hacías autostop con desconocidos o viajabas de mochilera por zonas con reptiles venenosos? ¿Eras, en general, una persona más despreocupada? Tal vez seas una mujer que dice que sí a todo. En ese caso tienes una disculpa científica. **La zona del cerebro que controla los impulsos no se desarrolla por completo hasta mediados de la veintena, y las mujeres la desarrollamos un par de años antes que los hombres.**

Un estudio noruego ha demostrado que las personas que tenemos ovarios usamos esta parte del cerebro con una frecuencia «significativamente» mayor. También se ha comprobado que el lóbulo frontal es ligeramente más grande en las mujeres que en los hombres.⁸⁹ Sin embargo, que utilicemos la principal sede del cerebro para la memoria, la comprensión y el aprendizaje más que los hombres no significa que las mujeres estemos más desarrolladas en todas las áreas relacionadas con ella.

Aun así me pregunto: no es ningún secreto que a las mujeres se nos dé especialmente bien organizar y planear cosas, ¿no? Posiblemente mucho mejor que a grandes grupos del género masculino, si se me permite decirlo».

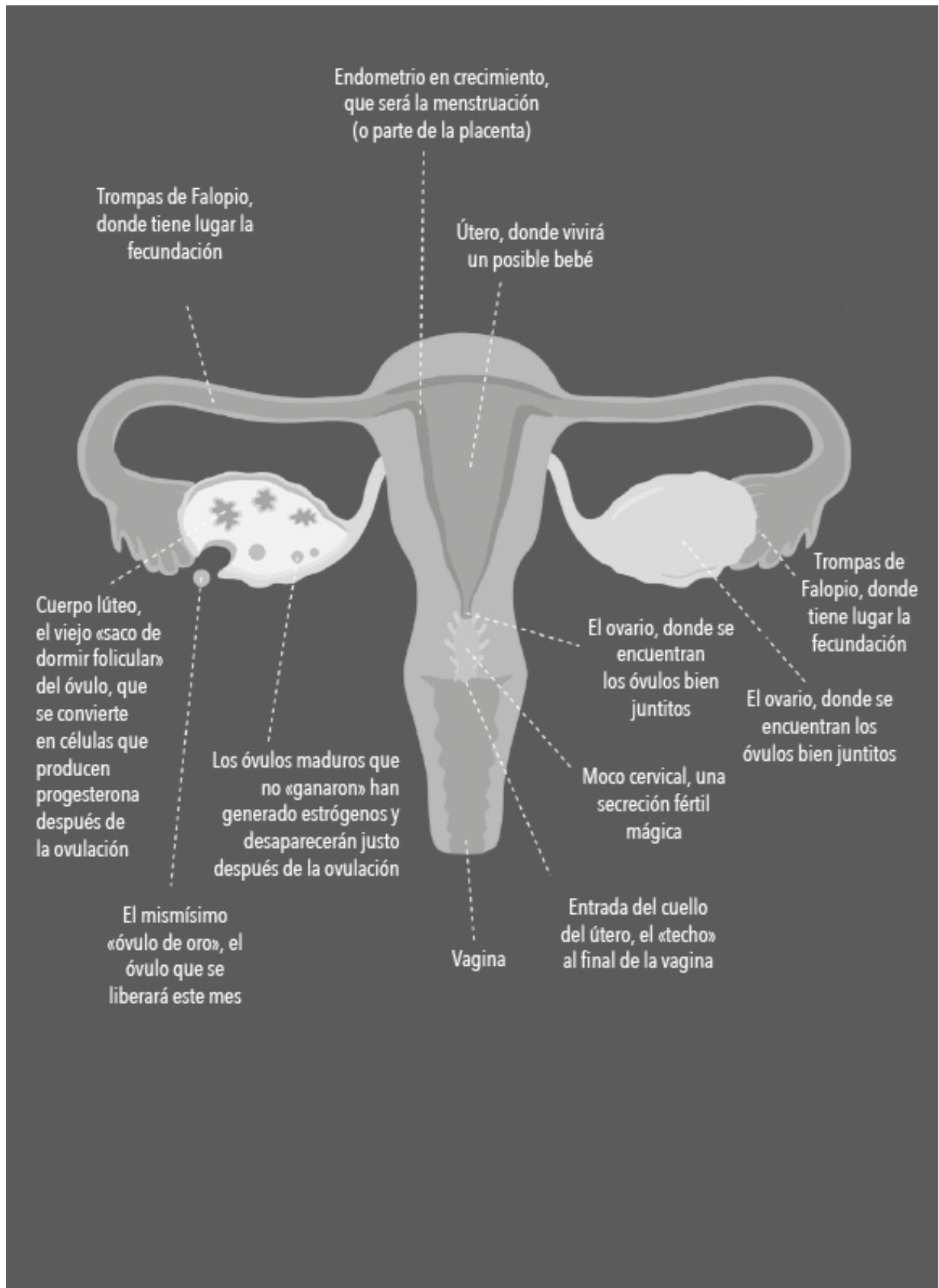
LA MENOPAUSIA: IMPORTANTE MUCHO ANTES DE QUE CUMPLAS LOS 50

«Oficialmente, llegamos a la menopausia cuando pasamos doce meses seguidos sin tener la regla (y por lo tanto sin ovular). Cuando esto sucede, tenemos cincuenta y dos años de media. ¡Pero ojo al dato! El lío no empieza entonces. Puede que incluso sea entonces cuando el lío empiece a remitir. **Muchas mujeres experimentan molestias y síntomas asociados a este cambio de vida hasta diez años antes de dejar de menstruar.**

En la perimenopausia, las hormonas empiezan a fluctuar de forma exagerada y podemos experimentar sofocos, sudores nocturnos, sequedad en las mucosas, aumento de la ansiedad, aumento de peso y problemas de sueño. Cosas bastante fuertes que no tienen por qué suceder. Aun así, un ochenta y cinco por ciento de nosotras vive algún tipo de molestia relacionada con que los estrógenos disminuyan. Más adelante, cuando estos años impredecibles pasen, los niveles de estrógenos se mantendrán en un nivel más bajo y constante.

Pero mucho antes de eso, alrededor del veinte por ciento de nosotras empezamos a darnos cuenta de que ya no somos capaces de procesar nueva información verbal con la misma facilidad de antes.

¿Y por qué sucede esto en realidad? ¿Y qué podemos hacer para evitarlo? **La menopausia, desgraciadamente, es un fenómeno femenino escasamente estudiado con un montón de efectos secundarios, y la mayoría de las mujeres tienen que o bien intentar entenderlos por sí mismas o bien buscar ayuda para comprenderlos.**



¿Y SI LLEVÁRAMOS LAS RIENDAS DE NUESTRA MONTAÑA RUSA HORMONAL?

«Las suecas Hannah Widell y Amanda Schulman, dos hermanas que trabajan en el mundo del podcast, pensaron, por ejemplo, que era una idea excelente hacer una tabla de Excel en la que las trabajadoras anotaran voluntariamente su ciclo, como declararon al *Aftonbladet* en 2018. Las dos fundadoras de la productora sueca Perfect Day Media **pensaron que sería una ventaja que toda la oficina estuviera al tanto del momento del ciclo en el que se encontraban las demás mujeres, para poder distribuir estratégicamente las tareas** según quién estuviera en las mejores condiciones de hacer según qué cosas.

Las empleadas pensaron que era una idea liberadora. Incluso los pocos hombres que trabajaban en la productora querían descargarse aplicaciones para seguir el ciclo de sus compañeras, dijeron las hermanas.

En el FLO Living Center de Nueva York, toda la oficina se rige por los ciclos menstruales de las empleadas. Las mujeres de la empresa creadora de la app de seguimiento del ciclo menstrual Flo varían sus tareas según la semana. Así, podría decirse que la empresa tiene su propio ciclo. Las empleadas llevan el seguimiento de su ciclo menstrual y se encargan de integrarlo de la mejor manera posible en la sucesión de tareas de la empresa.

En su libro *WomanCode*, la fundadora y directora ejecutiva de la aplicación Alisa Vitti dice que la primera semana de cada mes se dedica prácticamente a debatir nuevos proyectos, aprovechando la inspiración que nos brinda nuestra primavera interior. Durante la segunda semana, algunas partes del equipo se ocupan de colaborar y de generar ideas, como tan bien nos permite nuestro verano interior. La tercera semana, gracias a la inspiración del otoño, se dedica a revisar y evaluar el funcionamiento de los sistemas, los informes y la atención al cliente. Y por fin, durante la última semana, la del invierno, las trabajadoras que se encuentran en esa estación interna revisan el mes anterior y se preparan para el siguiente.

Trabajar de esta manera, escribe Alisa Vitti, hace que las trabajadoras estén en primera línea, no a la zaga. Que lleven a cabo sus tareas y puedan aprovechar su creatividad sin sentirse abrumadas. Pero, si no quieres, tus compañeros de trabajo no tienen por qué saber en qué momento del ciclo te encuentras, dice Vitti. Puede ser un asunto discreto, interno.

Tú sabes mejor que nadie lo que tienes que hacer y cuándo tienes que hacerlo. En lo que todas podemos mejorar es en transmitir con mayor sinceridad nuestras necesidades y lo qué requerimos de un puesto de trabajo. Aunque es muchísimo más fácil decirlo que hacerlo».

MUJER Y DEPORTE

«Hace tan solo unas generaciones, se recomendaba a las mujeres activas que evitaran hacer ejercicio cuando tenían la regla. Hoy en día, ya no tiene sentido. **De hecho, durante el primer día deberíamos empezar a pensar en hacer ejercicio con intensidad.** Todo el periodo que va desde la regla hasta la ovulación es un momento en el que somos «más parecidas» a los hombres, como dice la profesora Sims, porque

«los estrógenos son nuestra testosterona». Durante la supersemana corremos más deprisa y saltamos más lejos. ¿Se nota?

Algunos pequeños estudios han demostrado que las mujeres que están en forma pedalean más deprisa en distancias cortas durante la fase folicular,¹⁷³ pueden levantar más peso con las piernas, tienen más potencia para lanzar cosas¹⁷⁵ y más fuerza de agarre en las manos. Otros estudios no muestran diferencias significativas entre unas fases y otras. Algunos indican que las mujeres pueden tener un mejor control de su cuerpo en los días cercanos a la ovulación,¹⁷⁷ mientras que otras obtienen resultados distintos. Porque podríamos preguntarnos lo siguiente: ¿las «conejiños de indias» se apoyaban en la barra de equilibrio con un pie o con los dos? ¿Tenían los ojos abiertos o cerrados? ¿Importa eso? Sí, en la ciencia todo importa. Por eso los resultados pueden variar tanto de un estudio a otro. El resultado y su interpretación dependen, entre otras cosas, de lo bien que se hayan medido las variables: si un estudio incluía a diecinueve o nueve mil participantes o si se trataba de un ensayo clínico de doble ciego (es decir, si el mismo experimento se llevó a cabo con al menos dos grupos aleatorios de personas que desconocían las pruebas y después se compararon entre sí). Si a las mujeres se las estudió y observó dos, tres, cuatro o más veces durante el ciclo, y cómo se aseguraron los investigadores de que estuvieran realmente en la fase correcta del ciclo».

LA SUPERSEMANA Y EL SEXO

«La supersemana está hecha para la primera cita. O para tener citas en general, en realidad. Estoy menos estresada, la conversación fluye más fácilmente y es probable que esté más guapa que hace un par de semanas. A veces las mujeres tenemos los labios más rojos y carnosos y las pupilas más dilatadas durante la ovulación. Lo descubrió un grupo de científicos al presentar dos fotos distintas de las mismas cuarenta y ocho mujeres sin maquillar. Una de ellas se había tomado el día 12 y la otra el día 22 del ciclo. Los doscientos sesenta hombres y mujeres que evaluaron las fotos en general coincidieron en que las mujeres estaban más atractivas en el día 12, es decir, justo antes de ovular.

...

Hace ya tiempo que los científicos están de acuerdo en que el hecho de que la testosterona de las mujeres (que, como recordarás, sigue siendo una décima parte inferior a la de los hombres) se duplique durante la supersemana, sin duda, ayuda a aumentar el deseo sexual. Pero hay nuevos estudios que demuestran que **el aumento de la libido se debe principalmente al enorme pico de estrógenos, que durante la supersemana pueden aumentar hasta un ochocientos por ciento en tres o cuatro días.**

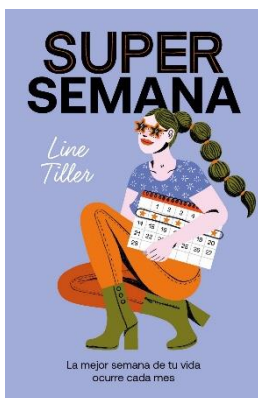
La supersemana es, en general, un buen momento para mezclarse con la gente, organizar cenas, ir sola al centro, llamar al vecino o decirle a tu ligue que te gusta. ¿Por qué es así? ¿Y qué es lo que nos hace tan atractivas cuando ovulamos? Muchas nos las preguntamos. Hay quien cree tener la respuesta».

LA AUTORA: LINE TILLER

Line Tiller (1983) creció en Trondheim, Noruega, pero actualmente **vive entre Noruega y Barcelona.**

Empezó a trabajar a los 15 años como periodista y fotógrafa freelance, su pasión. Después, estudió antropología y sociología y lleva 25 años trabajando para diversos medios noruegos como documentalista. También ha trabajado como reportera de TV y en la radio. Vivió una larga temporada en Los Ángeles y Nueva York y ahora divide su tiempo entre su país natal y Barcelona.

Desde el año 2015 se ha interesado en el ciclo femenino lo que le llevó a entrevistar a médicos y expertos y a mujeres en Estados Unidos y Europa sobre hormonas, donación y congelación de óvulos, menopausia y fertilidad. Toda esta investigación es la base de su libro *Súper semana*, traducido al español por la editorial Lunweg.



SUPER SEMANA

Line Tiller

Lunweg Ediciones. 2026

15 x 23 cm./ 208 páginas

Rústica con solapas

PVP c/ IVA: 20,90 €

A la venta desde el 28 de enero de 2026

Para más información a prensa

Lola Escudero. Directora de Comunicación Lunweg

Tel: 619 212 7222 lescudero@planeta.es