

Люси Пирс

18+

ВРЕМЯ ЛУНЫ



ЦИКЛЫ
и женское
тело

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Женские энергии. Практики и тренинги

Люси Пирс

**Время Луны. Циклы
и женское тело**

«ЭКСМО»

2012

УДК 159.922.1
ББК 88.3

Пирс Л.

Время Луны. Циклы и женское тело / Л. Пирс — «Эксмо»,
2012 — (Женские энергии. Практики и тренинги)

ISBN 978-5-04-197079-6

Эта книга затрагивает весьма деликатные темы о женском теле, которые долгое время было не принято обсуждать вслух. Но Люси Пирс искренне верит, что женский организм прекрасен и что все процессы в нем не являются чем-то постыдным и запретным. Возможно, вы находитесь в самом начале пути самопринятия и впервые слышите о взаимодействии внутренних и внешних циклов. Вы также могли изучать их в течение многих лет и теперь нуждаетесь в ресурсах, которые помогут вам понять себя еще глубже. В любом случае, если эта книга нашла вас — она для вас! Вы узнаете: - Биологическую сторону менструального цикла. - Женские архетипы и их связь с циклами. - Как устранить симптомы ПМС и исцелить ваше тело после менструаций. - Все о хронических женских заболеваниях. - Авторские рекомендации по принятию себя и своего тела. Люси Пирс — автор научно-популярных книг, которые изменили жизни многих. Среди ее работ можно выделить *Medicine woman*, *Burning woman*, *Creatrix: she who makes*, отмеченные премией «Наутилус». Ее книги посвящены женскому здоровью, архетипической психологии, воплощению, историческому осознанию и творчеству. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.922.1

ББК 88.3

ISBN 978-5-04-197079-6

© Пирс Л., 2012

© Эксмо, 2012

Содержание

Предисловие к третьему изданию	7
Слова благодарности от автора	9
Введение	10
Путешествие самопринятия	11
Мое путешествие	12
Быть женщиной	14
Нарушая тишину	16
Матка	18
Менструация – физическая и духовная	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Люси Пирс

Время Луны: циклы и женское тело

Moon Time – Copyright © Lucy H. Pearce, first edition 2012, second edition 2015, third edition 2022. Published by Womancraft Publishing.

Перевод Ксении Чайковской



© Lucy H. Pearce, first edition 2012, second edition 2015, third edition 2022. Published by Womancraft Publishing

© К. Чайковская, перевод на русский язык, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Предисловие к третьему изданию

Добро пожаловать в третье издание «Времени луны», которое я полностью переработала, обновила и дополнила по случаю десятилетнего юбилея этой книги.

Для меня большая честь и радость, что мою первую книгу, которая изначально была небольшим личным проектом, приняли с такой любовью и благодарностью во всем мире.

Именно эта работа сделала меня не только автором, но и издателем. Мне очень приятно осознавать, что женщины, которые меня не знают, доверились мне настолько, что купили эту книгу. Я не могла даже мечтать о том, чтобы среди книг о менструации именно моя работа стала бестселлером № 1 на сайте Amazon.com.

Я познакомилась с ведущими специалистами из мира женской мудрости и в вопросах, связанных с циклами, за что испытываю огромную гордость и благодарность.

Каждую неделю я получаю электронные письма от читательниц со всего мира. Они благодарят меня за «Время луны». Часто они признаются в том, что книга изменила их жизнь. В этих письмах я черпаю новые идеи, которые нашли выражение и в этом издании.

Я помню, как в 2011 году, обложившись книгами, сидела в небольшом чайном домике на краю ирландского болота и пыталась объединить свои исследования с личным опытом. С тех пор прошло немало времени. Из молодой матери я превратилась в женщину, переживающую период перименопаузы. То, что в те времена было практически закрытой темой, теперь становится популярным. Каждый месяц появляется все больше книг и статей на тему женских циклов. Все больше женщин открыто рассказывают о своем менструальном опыте. В социальных сетях люди делятся подобной информацией и даже шутят на эту тему. Все определенно изменилось.

Когда я писала первое издание, движение «Красный шатер» было относительно новым явлением. Никто из моих знакомых не знал о нем, а сама я с трудом нашла информацию в Интернете. Уже через десять лет большая часть моего окружения состояла в этом движении. Моя книга стала первым печатным изданием, в котором говорилось о нем, а также о том, как создать свой «Красный шатер». Работая над книгой, я смогла познакомиться с женщинами, которые стояли у истоков этого движения. Среди них основательница храма «Красного шатра» Алиса Старквезер, которую теперь я могу называть своей подругой и сестрой. Я стала соучредителем «Красного шатра» в Ирландии. Наше издательство опубликовало самое подробное руководство по теории и практике *Red tents: unravelling our past and weaving* Аиши Ганнибал и Мэри Энн Клементс, основательниц *Red Tent Directory*.

Сегодня женские консультации широко распространены по всему миру, а специалисты по менопаузе есть в каждом городе. Работодатели серьезно относятся к тому, как сказывается период менструации на работающих женщинах. Буквально за последние пару лет количество статей, подкастов и групп в социальных сетях, посвященных перименопаузе и менопаузе, значительно увеличилось. Наконец обет молчания нарушен, что вызвало неминуемый рост осведомленности.

Работая над вторым изданием этой книги, я собрала вокруг себя женщин, которые работают в области женского здоровья. Они поддержали мою работу и помогли этой книге увидеть свет. Одна из этих женщин дала мне хорошую пищу для размышлений. Она сказала, что книга ей очень понравилась, за исключением нескольких моментов. Ей показалось, что в течение всего повествования я будто пыталась смыть с себя запах и ощущение менструации.

Мы продолжаем учиться на протяжении всей своей жизни. Зачастую то, что нас больше всего волнует, является темой, которую нам стоит как можно лучше изучить. За последние годы нейроразнообразие вышло на первый план. Во времена написания своих первых книг я даже не подозревала о том, что сама принадлежу к людям с расстройством аутистического

спектра. Оказывается, я боролась с ощущением и запахом менструации не из-за того, что не до конца принимала свои регулярные кровотечения. Все дело в том, что для меня это была серьезная сенсорная проблема. Согласно исследованиям, менструальный цикл оказывает огромное влияние на тех из нас, кто принадлежит к числу людей с расстройством аутистического спектра. Это влияние может проявляться физически, сенсорно и даже эмоционально. Любые перемены ставят меня в тупик, а жизнь в постоянном цикле перемен становится для меня практически невыносимой. Писательская деятельность помогает мне структурировать свои исследования. Занимаясь книгами, я лучше воспринимаю имеющийся у меня жизненный опыт. Многие люди благодарны за те исследования, которые я провожу, а также за мою открытость в вопросах собственных проблем.

Я не врач, но в написании этого издания приняли участие настоящие врачи. Мне кажется, для того чтобы писать о менструации, не нужно быть врачом. Жизненный опыт – это наш мудрый учитель. Однако моего опыта может быть недостаточно. В этом издании «Времени луны» собран жизненный опыт многих других людей – молодых женщин, у которых только началась менструация, а также женщин, прошедших через менопаузу; трансгендерных женщин; небинарных персон и интерсексуалов; нейродивергентных женщин; тех, кто большую часть своей жизни вел календари менструального цикла, а также женщин, которые открыли их для себя только в период перименопаузы; женщин с эндометриозом, поликистозом яичников, с хроническими проблемами, перенесших рак или сделавших выбор в пользу перевязки маточных труб; женщин, которые с радостью отказались от противозачаточных таблеток, и тех, которые с такой же радостью перешли на них. Я очень надеюсь, что вы найдете здесь что-то полезное и для себя.

Наши тела находятся в непрерывном процессе развития и претерпевают постоянные изменения, как и наше понимание. Пусть эта книга поможет вам именно в том состоянии, в котором вы пребываете сейчас, и станет вашим надежным спутником на пути самопознания.

Данное издание получилось самым амбициозным. Вероятно, именно такой книга и должна была быть. Но для того чтобы добиться этого, потребовалось целых десять лет напряженной работы и жизненного опыта! Я постоянно учусь, и если бы не эта книга, то мне вряд ли удалось бы так глубоко изучить вопросы, связанные с менструацией, «Красными шатрами» и развивающейся женской культурой. Мы живем в интересное время, и для меня большая честь стать частью этого движения.

Слова благодарности от автора

Я хочу поблагодарить всех, кто поддерживал меня во время работы над этой книгой:

Мою мать Франческу за то, что она дала мне жизнь и сделала меня тем, кто я есть.

Моего отца Стивена за то, что он научил меня зарабатывать на жизнь, почитая свое творчество. Я благодарна ему за то, что он построил чайный домик, где и была написана эта книга.

Моих бабушек Люси и Сюзанну, которые сформировали меня. Мне очень не хватает их физического присутствия, но их дух всегда рядом со мной.

Мою мачеху Лорен, которая стала для меня и матерью, и сестрой, и подругой. Я благодарна ей за ее доброту!

Мою сестру Мирин, единственную во всем мире.

Мою лучшую школьную подругу Эмму, с которой я поделилась новостью о первой менструации и радостью первых родов, а также многими другими этапами своего жизненного пути.

Моих духовных сестер за то, что увидели меня такой, какая я есть, и отпраздновали это вместе со мной.

Множество других открытых и сияющих душой людей, которых я встретила на своем писательском и преподавательском пути. Их идеи, оценки и опыт помогли мне вырасти.

Моих новых отважных помощников, которые внесли неоценимый вклад в создание этого издания, – Эми, Ариэль, Бекки, Клэр, Каззи, Кей Ар Ви, Лизу, Люсьен, Мэри, Милли, Мирин, Паулу, Трейси, Сару, Сейбхе, Стеллу и моего дорогого Ви Эс Эн.

Моих первоначальных авторов – Алису, Миранду, Лоррейн, Рэйчел, Николаса, Айседору, Шона, Зои и Дона. Я благодарна вам за то, что разрешили использовать ваши идеи. Вы благословили мою работу, и это тронуло мою душу.

Моего мужа Патрика, который является самым терпеливым человеком из всех, кого я знаю. Я бесконечно благодарна ему за поддержку, за совместную работу и воспитание детей. Этот человек всегда остается на моей стороне и заставляет меня улыбаться, что бы ни происходило. Он подхватит меня, если я буду падать. У нас отличная команда!

И наконец, наших детей за то терпение, которое они проявляют по отношению ко мне. Я благодарна им за то, что они прощают мне мою рассеянность, а также за любовь и радость, которые мы делим с ними вместе. Я безумно рада быть их матерью. Надеюсь, то, что я пытаюсь передать, помогло им понять себя и тех, с кем связана их жизнь.

Введение

В своем теле мы живем всю свою жизнь, но даже это не делает его нашим домом. Находясь во власти собственных гормонов, мы порой чувствуем, как теряем контроль над своим телом. Иногда сложно предугадать, будем ли мы полны энергии и общительны или свернемся клубком в ожидании, пока все исчезнет. Наши энергетические уровни, настроение и физическое здоровье постоянно меняются в зависимости от циклов. И это может нас по-настоящему расстроить и даже дезориентировать.

Но хуже всего то, что эта реальность так и остается непризнанной. Женщины должны игнорировать все это и продолжать жить, несмотря ни на что. Вряд ли кто-то посвящал вас в духовную и физическую реальность вашего драгоценного тела, ума и души. Вам наверняка пришлось выяснить все это самостоятельно. Так, постепенно, у вас и сформировалось понимание себя.

Вероятно, устав страдать и бороться в одиночестве, вы обращались за советом к своей матери, сестре или подругам. Вы также могли посещать врачей, целителей или психологов. Но все равно продолжали чувствовать себя потерянной, а ваше тело оставалось для вас загадкой. Конечно же, вам хочется получить как можно больше информации о своем теле и понять, кем вы являетесь на самом деле.

Вы можете искать ...

◆ способ привести свою беспокойную жизнь и потребности своего тела в состояние гармонии;

◆ самопознание и принятие себя;

◆ информацию о фертильности, чтобы сделать правильный выбор контрацептивов;

◆ лучшие впечатления от «этих дней»;

◆ способ использовать свою меняющуюся энергию для развития творческих способностей или укрепления отношений;

◆ гармонию с собой и своим циклом;

◆ позитивный язык для описания своего тела и его функций;

◆ практическое руководство по созданию безопасного общественного пространства;

◆ естественные способы борьбы с ПМС;

◆ идеи, как отпраздновать часть жизни, в которую вступаете вы или ваш ребенок;

◆ физическую связь с природными циклами, временами года и луной.

Эта книга поможет вам в решении не только этих задач, но и многих других.

Знания помогают нам обрести власть над собственной жизнью. Если у нас есть выбор, значит, у нас будут и возможности. Принятие дарует нам новую свободу.

Путешествие самопринятия

Эта книга затрагивает весьма деликатные темы. Каждый читатель приходит к ней со своей чувствительностью и уникальным опытом, со своими болями и предубеждениями. Возможно, вы находитесь в самом начале пути самопринятия и впервые слышите о циклах своего тела. Вы также могли изучать их в течение многих лет и теперь нуждаетесь в ресурсах, которые помогут вам понять себя еще глубже. Может быть, вы хотите поделиться собственным путешествием и приобретенной мудростью с другими членами вашего сообщества. Вам также может понадобиться стандартная медицинская помощь, или же вы избегаете западной медицины, как чумы.

Какой бы ни была отправная точка, какое бы образование вы ни получили, эта книга будет вам полезна. Она охватывает огромное множество подходов, и не каждый из них обязательно должен вам подойти. Здесь собраны сотни мнений, и некоторые из них могут отражать ваш собственный опыт, а другие – нет.

Если в этой книге вы вдруг прочтете что-то, что покажется вам отвратительным, просто задайте себе вопрос: «Что именно мне не нравится? Что могло бы стать более приемлемой альтернативой?»

Новые идеи, которые бросают вызов тому, как вы научились видеть мир и самих себя, могут сработать как раздражители. Вы можете испытывать чувство стыда и даже гнева. Новая информация всегда подобна красному флагу – либо она неверна, либо вы ошибаетесь. Но большинству из нас не нравится ошибаться, потому что так мы перестаем чувствовать себя в безопасности.

Больше всего мне хочется, чтобы вы чувствовали себя в безопасности, чтобы вы росли и учились. Именно с этой целью вы взяли в руки эту книгу, которая поможет вам обрести новую мудрость и перспективы.

Если вы несогласны с какой-либо информацией, представленной здесь, я предлагаю вам ответить на следующие вопросы:

- ◆ Вы ощущаете дискомфорт просто потому, что эта идея для вас нова?
- ◆ Вас научили это отвергать?
- ◆ Это именно то, за что другие могут вас осудить или высмеять?
- ◆ Вы уже пробовали этот вариант и знаете, что он вам не подходит?

Прежде всего, работая над этой книгой, будьте верны себе. Пусть она посеет в вас семена, а затем вы сможете спокойно продолжать свое исследование. Ищите интересующую вас информацию в Интернете, спрашивайте подруг и практиков, задавайте им вопросы – используйте любой способ, который считаете наиболее удобным. Являются ли ваши методики рабочими? Помогают ли они обрести связь с собой и окружающими вас людьми? Если да, значит, они вам подходят.

Мое путешествие

Во время любого путешествия я всегда предпочитаю знакомиться со своими спутниками и узнавать у них, откуда они родом. Так мы сможем путешествовать, доверяя друг другу.

Последние пятнадцать лет я работаю с женщинами. Я начала с ведения женских кружков, занятий по творческому письму, церемоний материнского благословения и комплексных занятий по подготовке к родам. Я помогла с открытием «Красного шатра» в своем районе. Будучи писателем-фрилансером, автором множества книг, блогером и основателем издательства *Womancraft Publishing*, я много писала о женских проблемах, включая беременность, роды, материнство, фазы луны, циклический образ жизни, творчество, духовность и здоровье.

Многие относят то, чем я занимаюсь, к течению нью-эйдж. Сама я, если честно, чувствую себя не очень комфортно со всем этим «запредельным». Я считаю, что все должно быть тщательно исследовано и обосновано. Я люблю науку так же, как духовность. Мне всегда хотелось сделать популярным то, что на самом деле работает. И пусть это будет заимствовано из альтернативных кругов или сочетает в себе мудрость и науку, зато эти знания станут доступными. В моей книге информация и опыт пересекаются с альтернативными и общепринятыми подходами. Не забывайте о том, что мудрость можно найти в самых неожиданных местах.

Я больше двадцати лет исследую вопросы, связанные с менструальным циклом. Мое посвящение произошло в период, когда мне было двадцать лет, и я боролась с приемом таблеток. Мне на глаза попала книга *Women's bodies, women's wisdom*, которая пробудила во мне любопытство к собственному телу. Эта книга буквально изменила мою жизнь, но это было только начало. Мой основной переход к осознанности произошел в процессе вынашивания, рождения и вскармливания троих детей. Если вы захотите наладить контакт со своим телом и узнать, как оно работает, нет ничего лучше, чем интенсивное участие в цикле деторождения на протяжении семи лет! После каждого длительного перерыва я возвращалась к менструальным циклам, что заставляло меня более осознанно подходить к этому вопросу. Я начала понимать то, как тело влияет на мои творческие способности и сексуальную энергию во время беременности. Я начала соединять точки своего опыта, о существовании которых раньше даже не подозревала.

Наконец, я осознала силу своей утробы, которая не только создает и удерживает жизнь, но и выпускает ее в этот мир. Я поняла все ее функции. Вопрос менструации перестал быть для меня абстрактным. Моя сексуальность стала чем-то большим, чем просто способ развлечься, к тому же она перестала ограничиваться страхом беременности. Став непосредственным свидетелем всего этого в себе, я смогла развить чувство благодарности и сострадания к себе и всем представительницам женского пола. Но мне было грустно от мысли, что в нашей культуре эта мудрость не признается и не поддерживается.

Когда мне было немного за тридцать, на меня свалились испытания в виде проблем со здоровьем. Я пережила серьезное выгорание и нервный срыв. В тридцать семь лет у меня выявили расстройство аутистического спектра. Этот опыт, а также то, что я стала женщиной среднего возраста, снова повлияли не только на мое восприятие своего тела и разума, но и на менструальный цикл.

К счастью, у меня уже были духовные, энергетические и физические знания о цикле, которые помогли мне выбрать правильный жизненный путь. Я научилась сотрудничать со своими циклами, а не сопротивляться им. Это было по-настоящему чудесное путешествие, которое положительно сказалось на работе, жизни и отношениях.

Я по-прежнему продолжаю учиться и открывать новые глубины знаний благодаря своему жизненному опыту и исследованиям. Я являюсь самым прилежным учеником своего тела и его циклов. Иногда мне удается применить то, чему я научилась, с большим успехом, чем это

получается у других. Но я все еще бываю нетерпеливой, ударяюсь в свои старые привычки и слишком напрягаюсь. От того, что я игнорирую свои знания, страдаю не только я сама, но и люди, которые меня окружают. В такие моменты я чувствую себя заторможенной. Затем я все же заставляю себя оглянуться и вижу, что почти все женщины моего возраста и даже старше стараются учиться у таких моментов. И тогда я напоминаю себе о том, что мне следует быть нежнее и сострадательнее с самой собой. В этом и есть суть наших циклов, ведь они предназначены для того, чтобы воплощать мудрость.

Быть женщиной

В другие времена и в других культурах девочек, которые становились женщинами, приветствовало все племя. Им открывались секреты женственности и устраивались проверки на силу и смелость. Их благословляли и прославляли.

*Из моей книги **Reaching for the moon***

Что значит быть женщиной? Какой она должна быть? В детстве я была очень чувствительна к посланиям, связанным с тем, что я женщина. Обычно они оставались невысказанными, но при этом не попадали под сомнения ни дома, ни в школе, ни во всем мире. Из нашей западной патриархальной культуры я узнала следующее:

- ◆ У женщин есть матка.
- ◆ Матке нельзя доверять. Этот орган является ошибкой природы, который следует терпеть, игнорировать или удалять.
- ◆ Матка провоцирует женщин на истерики.
- ◆ Женщинам нельзя доверять. В глубине души все женщины сумасшедшие, сверхчувствительные и чересчур эмоциональные.
- ◆ Женщины много сплетничают, причем все их разговоры тривиальны.
- ◆ Женские тела ненадежны. Тому, что об этом говорят сами женщины, нельзя верить.
- ◆ Женщины всегда должны выглядеть идеально. Они обязаны прилагать постоянные усилия для того, чтобы быть привлекательными в глазах представителей противоположного пола. Однако их красота, грация и счастливое выражение лица должны выглядеть естественно.
- ◆ Женское тело в его естественном состоянии грубо. Женщинам есть чего стыдиться, что скрывать, менять или удалять, включая нежелательные волосы на теле, жир, морщины, целлюлит, дряблую кожу, запах тела, менструации и многое другое.
- ◆ Если вы в чем-то несовершенны, скройте это, не говорите об этом, будьте сдержанны.
- ◆ Если вы испытываете сильную боль (а не просто воображаете ее или хотите привлечь к себе внимание), обратитесь к врачу, который поможет вам заглушить симптомы.
- ◆ Но врач вряд ли вам поверит, потому что жизненный опыт женщины незначителен. Нельзя доверять женскому телу. (Думаю, вы уже заметили тенденцию.)
- ◆ Менструальный цикл – это неудобство. Это нечто отвратительное, постыдное, смущающее и не имеющее никакого значения.
- ◆ Женщины слабы, ненадежны и чрезмерно эмоциональны, особенно в «эти дни».
- ◆ Менструация – это отличная тема для похабных шуток и хороший способ поставить женщину на место.
- ◆ Менструации предпочтительно избегать. Это проблема, от которой большинство женщин хотели бы избавиться.
- ◆ Менструация мешает женщинам быть полностью функциональными и рациональными, а следовательно, не дает им играть важные роли в мире мужчин.
- ◆ Избегайте беременности! (До тридцати лет.)
- ◆ Почему у вас нет детей? (Если вам больше тридцати.)
- ◆ Не стоит заводить слишком много детей.
- ◆ Роль матери не является значимой и не имеет никакой ценности. Однако для того, чтобы быть настоящей женщиной, необходимо быть матерью.
- ◆ Быть женщиной – значит быть неполноценной по своей природе. Быть женщиной – значит страдать. Делайте это с благосклонностью, потому что ваша роль предначертана Богом (см. Еву).

◆ Бог – мужчина, потому что мужчины лучше. Таким образом, мужчины по умолчанию являются духовными лидерами.

◆ Женщины редко добиваются успеха из-за своей неполноценности. Именно по этой причине мужчин всегда больше – как в исторических и священных текстах, так и в правительственных залах, и даже в комедийных телесериалах.

Как видите, за последние годы мне пришлось отучиться от очень многого. Размышления и исследования, разговоры с другими женщинами, чтение, внимание и оценка собственного жизненного опыта вытеснили заблуждения о женственности, которым меня научила наша культура. Я все еще продолжаю переучиваться, когда обнаруживаю новые очаги яда, которые нуждаются в исцелении, или внутренние монологи, которые требуют переработки.

Так что же означает быть женщиной? Для начала следует отметить, что это отнюдь не монолитный опыт. У всех нас есть что-то общее точно так же, как и то, что делает нас разными. Не у каждой женщины есть матка – гистерэктомия или рождение без матки не лишают вас права быть женщиной. Не у всех женщин бывают менструации, и причины этого могут быть разными. Менструация – это не единственная определяющая черта женственности. Но именно менструация формирует физическую, эмоциональную и духовную среду на десятилетия нашей жизни.

Я использую понятие «женщина», потому что большинство людей с менструальным циклом идентифицируют себя именно как женщины. Если вы не идентифицируете себя таким образом, знайте, что вам здесь рады.

При патриархате регулярные кровотечения долго использовались в качестве доказательства ценности женщины. Они определяли ее как плодovitую и готовую к замужеству. Однако те же самые месячные становились индикатором неудавшейся беременности, что ставило женщин под угрозу развода и даже насилия. Во многих культурах менструация по-прежнему отмечает женщину как нечистую, неспособную посещать святые места, есть вместе со своей семьей или даже спать с ними в одном доме. В большинстве культур менструация является табу.

Вокруг этой естественной функции организма сконцентрировано слишком много боли, культурного неприятия и стыда. Многие женщины серьезно пострадали из-за нарушений менструального цикла.

Давайте оставим это здесь, между нами. Давайте обучать и поддерживать себя, наше сообщество и людей за его пределами, чтобы менструация наконец перестала быть синонимом страданий.

Нарушая тишину

Твое тело. Мое тело. Наши тела невероятны. Но зачастую нам об этом не говорят.

На протяжении всей истории женщинам внушали, что с ними что-то не так только из-за того, что у них женские тела. Многие из нас стали стыдиться своего тела и его естественных функций. Мы изо всех сил пытались говорить об этом, но у нас не было слов.

*Из моей книги **Reaching for the moon***

Эта ложь о том, что значит быть женщиной, присутствует в жизни многих из нас и сегодня. Все дело в том, что нас поощряют не говорить о своем теле и его естественных функциях. Нас призывают скрывать свои истинные чувства, прикрывать женские части и заглушать голоса. Правда о наших телах была долгое время скрыта под этой ложью.

Постарайтесь вспомнить подходящие слова для вашего тела, которые вам не просто нравятся произносить, но и удобно использовать не только в присутствии врача. Сейчас я говорю о словах для интимных частей вашего тела. Многих из нас не научили этим подходящим и удобным словам для обозначения наших гениталий. Давайте вместе нарушим эту тишину. Давайте проявим творческий подход и вернем себе слова, при помощи которых мы сможем открыто говорить о них. Давайте создадим общий язык, на котором нам будет комфортно общаться.

Язык формирует наше восприятие. Большинству из нас сложно подобрать удобные слова для обозначения того, что находится «там внизу». Влагалище и вульва, киска, женский сад, кустики... Я перепробовала множество слов в разных условиях и с разной аудиторией.

Помню, когда мне было под тридцать, я впервые узнала о существовании термина «йони». С санскрита это слово переводится как «священное пространство» или «происхождение, источник». Оно относится ко всей половой системе и ее энергетическому полю. В индийских храмах есть целые алтари, посвященные йони! Представьте себе мир, в котором наши тела считаются священными и с почтением выставляются напоказ, где прославляется все разнообразие форм и размеров человеческих тел.

Мне не очень комфортно использовать слово из культуры, к которой я не принадлежу, поэтому в разных контекстах я использую разные слова. Не стесняясь, я говорю о той части себя, которую мир предпочел бы окутать молчанием. Я говорю со своими детьми о вульве и влагалище так же, как о сердце, груди или мозге. Я делаю это с благодарностью и уважением к тому, на что способны эти части нашего тела.

Вы наверняка успели заметить, что я использую разные термины для менструации. Это могут быть «циклы», «кровотечения» или «месячные». Для меня все они взаимозаменяемы. Возможно, вы привыкли к другим словам. Мне повезло, что в моей семье не говорили об этом, как о «проклятии» или «этих днях». Я слышала, как в других семьях месячные называют в честь добрых женщин – тетушки Фло или бабушки Мун. В качестве названия этой книги я использовала термин, с которым познакомилась во взрослом возрасте, – «время луны». Я представляю себе яйцеклетку в виде идеального белого шара, который расцветает в момент овуляции и продолжает свой путь в мир, проплывая по красной реке. Для меня менструация – это время луны, когда я чувствую себя лунолицкой и опустошенной. Это напоминает мне о том, что мое тело следует не только собственному ритму, но и ритмам луны. Мое тело тесно связано с природными циклами, а через них с другими женщинами прошлого, настоящего и будущего. Это поддерживает меня и дает понять, что я не одинока.

Я считаю, что первый шаг самопринятия, исцеления и любви к нашим телам заключается в умении говорить о них и от их имени, в умении отстаивать их потребности и не стыдиться их такими, какие они есть. То отвращение, которое мы испытываем к физическому «я»,

плохо сказывается на нашем нефизическом «я». Молчание ранит нас, потому что мы перестаем думать о том, за что нам стыдно. Эта боль, молчание и стыд просачиваются в мир через наши действия. Сам стыд способен причинить боль.

Многие женщины взаимодействуют со своим телом во время месячных при помощи гигиены. К сожалению, у нас нет другого языка или точки зрения, нет другой цели или понимания. Я надеюсь, что эта книга поможет вам найти правильное выражение для этой части вашей жизни и для тех частей вашего тела, которые принимают в ней непосредственное участие. Начните освобождать свое тело, энергию и самих себя от молчания и стыда. Начните ценить всю сложность своего организма.

Матка

Матка или чрево находится в физическом и энергетическом центре менструального цикла. На протяжении всей нашей истории этот орган, который есть у большинства женщин и некоторых трансгендерных мужчин, был основным полем битвы феминистской и консервативной политики. Мы упорно боролись за то, чтобы открыто говорить о контрацепции, абортах и правах на рождение ребенка.

Наиболее распространенные операции для женщин в возрасте до пятидесяти лет проводятся именно в утробе – это кесарево сечение и гистерэктомия. Однако здоровое функционирование матки учитывается довольно редко. Женщины обращаются за медицинской помощью только в тех случаях, когда ситуация достигает критической точки. До этого момента матка и все, что с ней связано, является запретной темой.

В западной медицине матка выполняет только одну функцию – физическое вынашивание ребенка. Ее всегда считали источником проблем и расходным материалом, особенно после того, как ее основная цель была достигнута.

Однако в других традициях матка воспринимается как ключевой энергетический центр тела, как глубоко чувствительноеместилище жизненной силы. Проблемы, связанные с маткой, рассматриваются как отражение дисбаланса в энергетическом поле.

Менструация – физическая и духовная

Мой собственный опыт менструации, беременности и родов доказал, что матка с ее циклами и процессами оказывает прямое влияние на мое либидо, уровень энергии, творческие способности и духовность. Ее функционирование занимает центральное место в моей жизни.

Я воспринимаю месячные не только как физический процесс, но и как духовный, отражающий оба аспекта матки:

- ◆ с физической точки зрения менструация – это освобождение слизистой оболочки матки;

- ◆ с духовной точки зрения – это потребность энергетического тела в обновлении.

Я хочу уделить основное внимание именно этим двум аспектам. Некоторые части данной книги покажутся актуальными только тем, у кого присутствуют физические признаки менструации, другие будут полезны всем без исключения. Даже если сейчас у вас есть менструальные циклы, это не будет длиться вечно. Практики отдыха и обновления для души и тела могут быть основаны не только на менструальных циклах, но и на фазах Луны. Осознав этот циклический процесс, вы сможете жить в его мудрости. Независимо от того, есть ли у вас менструация или нет, вы являетесь циклическими существами. Научиться учитывать эти циклы – одно из лучших решений, которое вы можете принять для своего физического, психического и духовного здоровья.

Уверена, что многие из нас живут с физическими менструациями, но при этом никогда не обращали на них внимания и поэтому не могли воспользоваться преимуществами духовной стороны этого явления. Другие перестали испытывать физические менструации или, возможно, никогда их не испытывали, но хотят углубить свой опыт духовных менструаций и лунных циклов. На каком бы этапе вы ни находились, эта книга, несомненно, будет вам полезна.

Вы не одиноки.

Мне хочется помочь вам прославить себя и свое тело, чтобы вы воссоединились со своими внутренними ритмами и начали жить в гармонии с собой. В этой книге вы найдете множество разнообразных путей. Даже одного из них будет достаточно для того, чтобы начать собственный путь.

Не торопитесь. Будьте деликатны с собой и со всеми, кого вы встретите на этом пути.

Помните, что вы не одиноки. Миллиарды женщин идут по этому же пути. Эта книга научит вас зажигать собственное пламя мудрости и делиться им со своими дочерьми и сестрами, друзьями и членами вашего сообщества. Вы найдете способы поддержать друг друга, нарушить молчание и наконец заговорить о том, что значит жить в своем уникальном человеческом теле. Вы освободите место для той, кем являетесь на самом деле.

Сегодня мы почти не понимаем и не учитываем реалии наших циклов. Но с этого момента все меняется! Возьмите меня за руку, и начнем!

На протяжении всей книги вам будут встречаться разделы «Что скажете?», которые предназначены для того, чтобы вы могли поразмыслить над прочитанным и применить на практике новые знания. Возможно, вам захочется записать ответы на вопросы в своем дневнике. Некоторые вопросы могут побудить вас к разговору с подругой, психологом или группой, которой вы доверяете. Может быть, вы просто захотите ответить на них сразу же после прочтения, поэтому нет ничего плохого, если вы сделаете это в уме. Как и в остальных частях этой книги, делайте то, что кажется правильным именно вам.

Что скажете?

- ◆ Что для вас значит быть женщиной?

- ◆ Чему вас учили и чему вы научились на собственном опыте?
- ◆ Какие уроки вы добавили бы к моему списку?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.