

# Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ К ТРЕТЬЕМУ ИЗДАНИЮ	9
Слова благодарности от автора	14
ВВЕДЕНИЕ	17
<i>Путешествие самопринятия</i>	19
<i>Мое путешествие</i>	21
<i>Быть женщиной</i>	25
<i>Нарушая тишину</i>	29
<i>Матка</i>	33
<i>Менструация — физическая и духовная</i>	34
МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ – БИОЛОГИЧЕСКОЕ ПОНЯТИЕ	38
<i>Твоя внутренняя симфония</i>	42
<i>Основные фазы менструального цикла</i>	43
МУДРОСТЬ ЦИКЛОВ	48
<i>Цикл</i>	51

<i>Переходные точки</i>	59
<i>Связь с потоком</i>	60
ПОНИМАНИЕ АРХЕТИПОВ	63
<i>Дева (неудержимая)</i>	64
<i>Мать / создательница (порождающая)</i>	65
<i>Волшебница / дикая женщина (стоящая на границе)</i>	65
<i>Старуха / мудрая женщина (мыслящая)</i>	66
<i>Как создать свой архетип</i>	68
ТАБЛИЦЫ ЦИКЛА	75
<i>Таблицы сновидений</i>	80
<i>Комплексные таблицы менструаций</i>	81
КАК ЖИТЬ И РАБОТАТЬ СОГЛАСНО СВОИМ ЦИКЛАМ	86
<i>Синхронизация жизни</i>	88
<i>Рабочий процесс согласно менструальному циклу</i>	90
<i>Новый подход к рабочему процессу начинается с вас</i>	94
ФЕРТИЛЬНОСТЬ	97
<i>Путешествие фертильности</i>	98
<i>Фертильность и четыре фазы женственности</i>	100
<i>Фертильность, утрата и горе</i>	102
<i>Стерилизация</i>	104
<i>Осведомленность о фертильности</i>	106
<i>Отслеживание фертильности</i>	107
<i>Естественные признаки фертильности</i>	108
<i>Преимущества отслеживания фертильности</i>	112
<i>Менструация и материнство</i>	113
<i>Вы не одиноки</i>	117

ВРЕМЯ ЛУНЫ	119
<i>Влияние Луны</i>	121
<i>Фазы Луны</i>	122
<i>Персональные лунные циклы</i>	124
<i>Лунная мудрость</i>	126
<i>Миф о «лунном времени»</i>	127
<i>Празднование Луны</i>	129
<i>Собственные лунные праздники</i>	130
<i>Празднование новолуния</i>	132
ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ ТАБЛЕТКИ	133
<i>Моя история</i>	134
<i>Информирование</i>	138
<i>Позитивный опыт приема противозачаточных таблеток</i>	139
МЕНОПАУЗА – ЛУННАЯ ПАУЗА	142
<i>Как ориентироваться в перименопаузе</i>	147
<i>Заместительная гормональная терапия</i>	156
УЧИМСЯ ОТДЫХАТЬ	158
<i>Йога «лунного времени»</i>	168
<i>Водные ритуалы</i>	174
УСТРАНЕНИЕ СИНДРОМОВ ПМС	183
<i>Что вызывает ПМС?</i>	186
<i>Под паром</i>	187
<i>Сумасшедшая женщина</i>	189
<i>Чествование Сумасшедшей женщины</i>	191
<i>Положительно менструальный!</i>	194
<i>Мгновенное облегчение при ПМС</i>	195
<i>Партнеры и менструальный цикл</i>	199

ИСЦЕЛЕНИЕ НАШИХ ТЕЛ	202
<i>Исцеление диетой</i>	203
<i>Травы</i>	206
<i>Шоколад</i>	211
<i>Исцеление при помощи рук</i>	216
<i>Исцеление матки</i>	218
ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	221
<i>Миома матки</i>	222
<i>Предменструальное дисфорическое расстройство</i>	223
<i>Эндометриоз</i>	224
<i>Синдром поликистоза яичников (СПКЯ)</i>	229
<i>Анемия</i>	232
<i>Мигрень</i>	235
<i>Аденомиоз</i>	237
<i>Рак шейки матки</i>	238
<i>Поиск подходящего специалиста</i>	241
РИТУАЛЫ И ЦЕРЕМОНИИ	244
<i>Обряды посвящения</i>	245
<i>Создание церемонии</i>	247
<i>Планирование церемонии</i>	248
<i>Первая менструация</i>	250
<i>Моя история</i>	251
<i>Церемония празднования первой менструации</i>	254
<i>Праздник первых месячных для девочек</i>	256
<i>Все наши дети</i>	262
<i>Первая менструация — путешествие в женственность</i>	263

КРАСНЫЕ ШАТРЫ И ЛУННЫЕ ДОМИКИ	281
<i>Что такое красный шатер?</i>	282
<i>Современные красные шатры</i>	285
<i>Что происходит внутри красного шатра?</i>	289
<i>Создание красного шатра</i>	291
<i>Создание лунного домика</i>	297
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	299
СОАВТОРЫ	300
ОБ АВТОРЕ	303

# 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 со-

здать 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



## ПРЕДИСЛОВИЕ К ТРЕТЬЕМУ ИЗДАНИЮ

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.

## ВРЕМЯ ЛУНЫ

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;

