

## PRÉFACE

Lorsque j'ai reçu la proposition de préfacier *Magie du cycle féminin*, je venais de rencontrer, l'après-midi même, trois jeunes filles. Ces jeunes filles de seize et dix-sept ans avaient choisi de réaliser leur travail de fin d'études au lycée sur « les tabous dans la sexualité ». Curieusement, un grand sujet a monopolisé les trois quarts de notre rencontre : les règles, le tabou des règles, toujours très actif.

Elles ont conclu : « C'est important de s'aimer, d'aimer son corps avec ses sécrétions, pour pouvoir aimer les autres ! »

Grande sagesse de ces représentantes de la nouvelle génération ! Toutes les jeunes filles ne l'ont certes pas, mais ce constat est encourageant pour l'avenir de l'humanité.

Dans ce fabuleux livre, *Magie du cycle féminin*, Alexandra et Sjanie nous offrent une boîte à outils extraordinaire et illimitée. Celle-ci nous invite à mieux nous aimer, nous comprendre, en appréciant notre cycle, en l'observant attentivement et en le respectant. Il est ainsi tout simplement « sorti de l'ombre », mis sous le feu des projecteurs.

Un nouveau monde se dessine alors, centré sur les cycles menstruels.

S'aimer, aimer son corps de femme, le respecter, c'est aussi aimer et respecter la Terre, la préserver le mieux possible des polluants, en particulier hormonaux, ceux-là mêmes que les labos voudraient nous faire consommer toujours plus.

J'ai aimé ce concept de « Red School », École rouge, rouge du sang des règles, rouge de la vie des femmes, rouge des flux et des reflux qui la rythment.

MAGIE DU CYCLE FÉMININ

Avec Alexandra et Sjanie, souhaitons que de plus en plus de femmes fassent « carrière dans la menstruation ». Dessein de carrière plus inspirant que celles que l'on imagine habituellement. N'est-ce pas ?

Souhaitons qu'à travers la lecture de ce livre, jeunes filles et femmes découvrent leur puissance « ventrue », la puissance de leur cycle, dans ce nouveau monde que nous proposent les auteures.

Oui, que ce nouveau monde enthousiasmant advienne bientôt : « Où le cycle féminin sera respecté comme pratique spirituelle féminine, où les cycles de la vie seront vénérés, où le cycle menstruel sera honoré comme la source de vie sacrée de tous les êtres humains. »

Où toute la magie du cycle féminin sera transmise et intégrée dès notre puberté.

Hélène Goninet

Auteure de

*L'Enfantement, entre puissance, violence et jouissance,  
Une dimension méconnue de la sexualité féminine*