

Zykluswissen Zyklusweisheit

Aufblühen in deiner Weiblichkeit

Elisabeth Cartellieri

© 2025 Elisabeth Cartellieri

Umschlaggestaltung und Illustrationen: Ruth Jahn

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:
Buchschmiede von Dataform Media GmbH
Julius-Raab-Straße 8
2203 Großbeersdorf
Österreich

www.buchschmiede.at – Folge deinem Buchgefühl!
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:
info@buchschmiede.at

ISBN:
978-3-99181-195-4 (Paperback)
978-3-99181-193-0 (Hardcover)
978-3-99181-194-7 (E-Book)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der:s Autor:in unzulässig.
Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

I surrender into the Womb of the Goddess.

I let Her flow through me

and let the Universe unfold my path

in front of my nose

step by step

and sometimes with a leap.

Dieser Kraftsatz hat mich durch dieses Buch begleitet.

*Eine liebevolle Erinnerung an die Magie
deines zyklischen Wesens.*

Inhaltsverzeichnis

HERZLICH WILLKOMMEN	13
WEIBLICHE ANATOMIE	18
Innere weibliche Sexualorgane	19
Die Eierstöcke.....	19
Die Eileiter.....	21
Die Gebärmutter	22
Die Vagina.....	25
Äußere weibliche Sexualorgane	26
Die Vulva	26
DER MENSTRUATIONSZYKLUS.....	29
Unser Menstruationszyklus hormonell.....	30
Die drei Hauptphasen eines gesunden Zyklus.....	31
Unser Menstruationszyklus psychische und energetische Phasen	34
Die Mondin und unser zyklisches Wesen	38
Die Jahreszeiten und unser zyklisches Wesen.....	39
Die vier Archetypinnen und unser zyklisches Wesen.....	40
Die weise Alte / alte Weise	41
Das junge Mädchen	46
Die Mutter	49
Die Zauberin	53
Die Lüge des Prämenstruellen Syndroms (PMS)	58

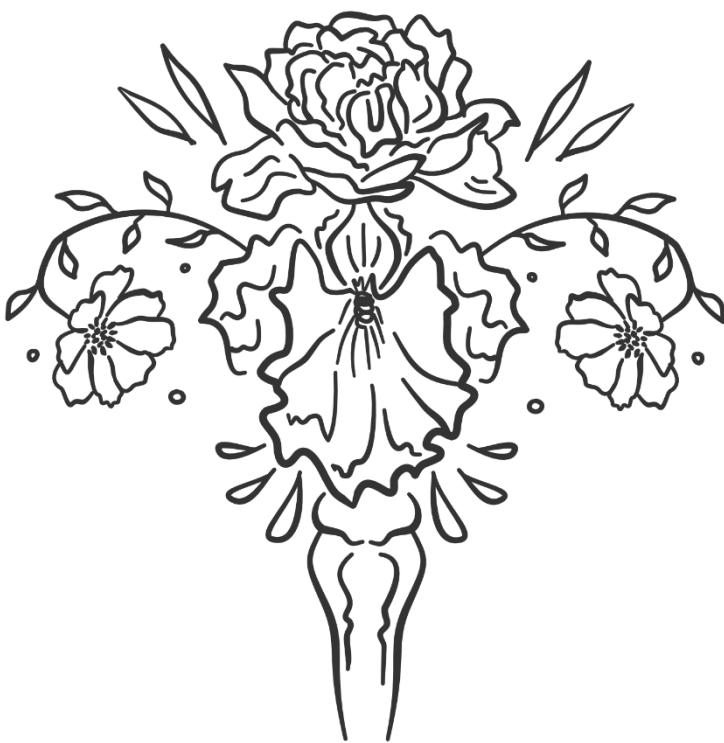
WOHER WIR KOMMEN	61
Was war los in der Zeit vor 6000 - 10 000 Jahren?.....	63
Naturkatastrophe durch Klimawandel	64
Patriarchat und monotheistische Religionen	66
Frauenmorde in Europa	69
Was hat die Industrielle Revolution mit meinem Zyklus zu tun?.....	71
Was hat das elektrische Licht mit meinem Menstruationszyklus zu tun?....	72
Was hat die Schule mit meinem Menstruationszyklus zu tun?	74
Die letzten Jahrzehnte	76
AUFBRUCH IN EINE NEUE KULTUR DER WERTSCHÄTZUNG	79
Übergänge, Wandlungsphasen und Rituale	80
Junges Mädchen – Menarche	81
Die Mutter	83
Wechseljahre - Wandeljahre.....	87
Weise Alte, alte Weise	90
SELBSTERFORSCHUNG DEINES ZYKLUS	94
Wie füllst du dieses Zyklusblatt aus?.....	95
Angewandtes Zykluswissen	100

MENSTRUATIONSBLUT - SACRED BLOOD	103
Monatshygiene	105
Bio- und Fairtrade Tampons und Binden.....	106
Stoffbinden	106
Menstruationstasse	107
Menstruationsunterwäsche	108
Schwämmchen	108
Freies Menstruieren	108
Was machst du mit deinem Blut?.....	109
Die erste Blutung	111
Eisenfülle - die Lebensfreude in unserem Körper.....	114
Deinen Eisenspeicher auffüllen.....	118
SCHOßRAUMTHEMEN YOUR WOMB IS CALLING	120
Stress.....	121
Unser Nervensystem	124
Erfahrungen aus der Kindheit.....	128
Beziehung.....	129
Kreativität.....	130
Unregelmäßiger Zyklus	131
Hypothalamische Amenorrhö	132
Myome	133
Endometriose.....	134

Polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS)	135
Übergewicht	136
VERHÜTUNG.....	138
Hormonelle Verhütung	139
Die Pille.....	139
Die Hormonspirale	140
Hormonfreie Verhütung	140
Spirale.....	140
Kondom, Diaphragma, Femidom, Portiokappe	141
Sterilisation der Frau	141
Sympothermale Methode oder Natürliche Familienplanung (NFP).....	142
Spirituelle Empfängnisverhütung	143
DIE GEBÄRMUTTER	144
Gebärmutter-Talk.....	149
HEILIGE SEXUALITÄT	151
Sexualität ist Spiritualität.....	156
Lust auf Lust?	160
GEFÜHLE UND EMOTIONEN	162
Gefühle.....	162
Emotionen	164
Das Leben im Paradox: Drama und Gesicht bewahren	165
Wie können wir unsere belastenden Gefühle/Emotionen auflösen?	166

Angst	167
Trauer	169
Wut	170
Scham.....	172
Freude.....	174
UNSERE AHNENLINIE.....	176
WEIBLICHE SELBSTHEILUNG & GANZHEITLICHE SCHÖßRAUMGESUNDHEIT.....	184
Atem.....	185
Bewegung	185
Schütteln und freies Tanzen	187
Yoga	187
Hula Hoop.....	188
Ernährung	188
Kohlenhydrate.....	190
Obst und Gemüse.....	191
Proteine.....	192
Die „guten“ Fette und Öle.....	192
Warne Mahlzeiten	192
Milch und Milchprodukte	193
Süßungsmittel.....	193
Weizen.....	194
Kaffee	195
Alkohol	195
Entschlacken und Entgiften	195
Schlaf.....	196
Meditation	197

Massage, Selbstmassage/Akupressur	198
Berührungsqualität der vier Elemente.....	199
Shaktimatte	200
 Sex	201
 Yoni Ei	201
 Yoni Steaming	202
 Kräuter.....	202
 Ätherische Öle.....	203
 Räuchern	203
 Umweltgifte	203
 Rückzug, Ruhe, Zeit für dich.....	204
 INSPIRATION	207
 NACHKLANG.....	209
 LITERATUREMPFEHLUNGEN	211
 RESSOURCEN.....	213
 DANKSAGUNG	215
 ÜBER DIE ILLUSTRATORIN	218
 ÜBER DIE AUTORIN	219



HERZLICH WILLKOMMEN,

LIEBE EINZIGARTIGE FRAU AUF DEINER EINZIGARTIGEN LEBENSREISE!

Dieses Buch möge dich dabei unterstützen, in deiner ureigenen Weiblichkeit aufzublühen und alle Facetten deines Frau-Seins kennenzulernen und daraus deinen Duft zu kreieren und zu verströmen.

Wir treffen uns gerade hier, weil du bereit bist, dich zu erinnern. Dich an die Magie des weiblichen Zyklus zu erinnern. Weil du bereit bist, die Wahrheit darüber und damit auch über dich kennenzulernen und weil du in deine Kraft kommen möchtest.

Du bist ein weibliches Wesen, ein Wunder der Natur. Du bist ein Gefäß, um menschliches und geistiges Leben zu empfangen und zu hüten. In dir wohnt die Wiege des Lebens, der Tempel deiner Weiblichkeit, deine innere Ratgeberin - deine Gebärmutter. Der heilige Raum, in dem wir alle entstanden sind, in dem wir gewachsen sind und für eine Zeitlang behütet und geborgen waren.

Je lebendiger deine Lebenskraft, deine Sexualkraft in und aus deinem Becken fließen kann, desto freier wirst du als ganzheitliches Wesen fließen. Die Lebensenergie wird durch deinen gesamten Körper strömen, du wirst die Wärme, das Pulsieren, das Kribbeln und das Vibrieren spüren und dich daran erinnern, dass du selbst pure Lebendigkeit, Lebensenergie und Lebensfreude bist. Deine natürliche Schönheit strahlt von innen nach außen, je mehr du dir selbst deines einzigartigen Wesens bewusst bist.

Vielleicht haben dich einfach nur Neugierde, Wissendurst und deine Forcherinnennatur hierher gerufen oder sogar Menstruationsschmerzen, Unregelmäßigkeiten oder Beschwerden in deinem Schoßraum. Schmerzen und Beschwerden müssen nicht sein! Wieso sollte die Natur, die Göttin, das Universum oder woher wir auch immer kommen, gewollt haben, dass die Hälfte

der Menschheit alle paar Wochen an der natürlichen Sache der Welt leidet und sich vor Schmerzen krümmt?

Wie Menstruationsschmerzen meiner Meinung nach und durch meine Beschäftigung mit dem Thema Menstruation, weiblicher Zyklus und der Menschheit allgemein entstanden sind, wie du mit ihnen umgehen kannst und vor allem wie du sie auflösen kannst, erfährst du in diesem Buch. Ich habe viele Bücher zu diesem Thema gelesen, mich mit unzähligen Frauen darüber ausgetauscht, aber vor allem bin ich meiner Intuition gefolgt und habe mich selbst erforscht – in mich hineingespürt und hineingefühlt. So wurde mein Zykluswissen zur Zyklusweisheit. Meinen Stand der Selbsterforschung möchte ich hier mit dir teilen - ohne Anspruch auf Vollständigkeit, da das Leben ein lebenslanger Lern- und Forschungsprozess ist.

Ich wünsche dir, dass du dich durch dieses Buch besser verstehst, indem du dich offen und staunend auf die Reise zu dir selbst machst. Ich hoffe, dass du erkennst, dass die Abwertung des Weiblichen durch die letzten 10 000 Jahre Patriarchat und vielleicht auch aus deiner Familie in deinen Zellen als moderne, „emanzipierte“ Frau wahrscheinlich noch immer gespeichert ist und wie du diese nicht dienlichen Erinnerungen aus deinen Zellen schütteln kannst! Und meine tiefe Sehnsucht ist es, dass du erkennst, wie wertvoll, einzigartig und wunderbar du bist! Nochmal, weil es nicht so dahingesagt ist und nicht überlesen werden möchte:

Du bist wertvoll, einzigartig und wunderbar!

Ich weiß, obwohl ich dich nicht persönlich kenne, dass du wertvoll, einzigartig und wunderbar bist. Du kannst nämlich gar nichts anderes sein. Vielleicht wurden diese Lügen von außen in den Jahren deine inneren Stimmen, die dir schlichtweg reinen Blödsinn einreden. Und dieses eingespeicherte Gift wird durch die Lektüre dieses Buches ausgeleitet werden.

Ich lade dich ein, nicht nur mit dem Kopf zu lesen, sondern die Worte wirklich bei dir, in dir, in deinem Herzen und Schoß ankommen und sinken

zu lassen. Deine Zellen mit deinem Wert, deiner Einzigartigkeit und des Wunders deines Seins zu fluten. Da das Abtauchen in uns und das Spüren leichter geht, wenn wir nicht selbst lesen müssen, habe ich dir einige Meditationen zu diesem Buch aufgenommen. Du findest sie auf meiner Webseite (erreinbar auch über den QR-Code am Ende des Buchs):

www.goettinauferden.com/zyklusweisheit

Diese Räume unterstützen dich, neue Erfahrungen zu machen, deine Themen zu transformieren, dich zu nähren und zu stärken und dich von blockierenden mentalen und energetischen Mustern zu befreien.



Tipp: Meditationen und andere Bonusmaterialien, die du auf meiner Website findest, erkennst du immer daran, dass sie mit dem Icon der im Schneidersitz sitzenden Frau markiert sind.

Immer wieder findest du auch Selbsterforschungsfragen in grau hinterlegten Kästchen. Nimm dir gerne dein Tagebuch und etwas Zeit, um in deine Weisheit einzutauchen.

Ich wünsche dir, dass du erkennst, dass du ein göttliches Wesen bist. Eine Seele in einem Körper. Die Göttin auf Erden. Die Königin, die ihren Platz auf dem Thron einnimmt und ihr Reich, ihren Raum, hütet und darin aufblüht. Die Frau, die ihre Botschaften aus ihrem Schoßraum empfängt und sich von ihnen leiten lässt. Botschaften in Form von angenehmen Körperempfindungen und Gefühlen, Bildern, Tönen und Worten und genauso Botschaften in Form von unangenehmen Körperempfindungen und Gefühlen, Beschwerden und Schmerzen. Erlaube ihnen da zu sein. Sie sind wichtige Wegweiser, die dir

zeigen, dass du irgendwo, irgendwann von deinem Weg abgekommen bist und die dich JETZT einladen, wieder auf deinen ureigenen Weg zurückzukehren. Ob du die Einladung annimmst oder ablehnst, entscheidest einzig und allein du selbst!

Gleichzeitig trägst du durch die Beschäftigung mit deinem zyklischen Wesen, deinen Bedürfnissen und Wünschen wesentlich zur Evolution der Menschheit bei. Das hatte noch nie etwas mit Egoismus zu tun! Du bist ein wertvoller Beitrag, uns alle wieder an das Ausleben unserer Einzigartigkeit zu erinnern. Wir können alle eine ordentliche Portion des Verlernens gebrauchen. Verlernen von all den unser Licht dimmenden Gedanken, Normen und Regeln wie wir und etwas zu sein haben und hat.

Damit wir wieder jede Lebensphase und alles an uns Frauen wertschätzen: jeden Tropfen Menstruationsblut, jede unserer Falten, jedes graue Haar, jeden Schwangerschaftsstreifen, kleine Brüste, große Brüste, unsere Gesichts- und Vulvalippen, unsere Körperin insgesamt, so wie sie ist, unsere Weisheit im Alter, unsere nährenden und hütenden Qualitäten, unsere Wildheit, unsere Sanftheit, unseren Fokus, unsere Zerstreutheit...einfach ALLES.

Und wenn dein Weg streckenweise auch steinig und mit großem Druck verbunden ist, dann erinnere dich, Göttin: ein Diamant entsteht nur unter Druck.

Du bist ein spirituelles Wesen!

Ich hoffe, dass du durch diese Zeilen dich und deine persönliche Geschichte auch aus einer Vogelperspektive betrachten kannst. Dich neu einordnen kannst in das große Ganze, ohne natürlich deine Vergangenheit zu ignorieren. Wir sind mit allem verbunden. Wir sind spirituelle Wesen, die hier auf Erden eine Erfahrung als Mensch machen. Wir haben uns entschieden, genau hier und genau da, wo wir gerade sind, an der Evolution der Menschheit mitzuwirken. Die Spielregeln sehen so aus, dass zu Beginn unserer Geburt das Vergessen einsetzt, weshalb wir hierhergekommen sind. Wir kennen nur die Box, in der wir gelandet sind und dann beginnt das Erwachen. Selten einfach so auf die sanfte Art, sondern häufiger durch Lebenskrisen wie zum Beispiel Krankheiten, Unfälle, Beziehungskrisen oder eben Schoßraumthemen.

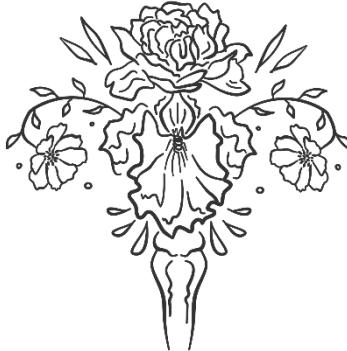
Jede individuelle Meisterung der Krise ist eine Meisterung der allgemeinen Menschheitskrise. Weil wir eben miteinander verbunden sind, verwoben zu einer Matrix, in die sich jede Frau, und natürlich jeder Mann, jeder Mensch, jedes Wesen hineinschenken und aus ihr heraus empfangen darf. Immer mehr Menschen erwachen aus dem kollektiven Tiefschlaf und erinnern sich, dass es nicht den männlichen Gott mit Rauschebart im Außen gibt, der einmal die Schöpfung erschaffen hat und dann Ende, sondern dass wir selbst die Schöpferinnen und gleichzeitig die Schöpfung selbst sind. Wir sind die Veränderung, auf die wir gewartet haben. Das räumt jeder einzelnen von uns ganz schön viel Macht und Verantwortung ein. Eine Macht und eine Verantwortung, die wir für das Wohle des großen Ganzen übernehmen können oder nicht. Es bleibt die Entscheidung jeder einzelnen von uns. Auf jeden Fall kann sich niemand aus der Evolution still und heimlich herausstehlen. Wir können nicht nicht evolutionieren. Jeder Gedanke, jedes Wort, jede Handlung gestaltet mit, wohin die Reise als Einzelperson und als Menschheit geht. Und wenn ein Flügelschlag eines Schmetterlings einen Tornado am anderen Ende der Welt auslösen kann, was können dann wir mit unseren Handlungen alles bewirken!?

Ich bin mehr als dankbar, dir mein Wissen in seiner Essenz weitergeben zu dürfen. Wissen ist noch nicht Weisheit. Weisheit entsteht durch eigene Erfahrungen. Und eigene Erfahrungen brauchen Zeit. Dieses Buch ist das Ticket für deine Reise. Du hast es buchstäblich in der Hand: Die Reise machst du selbst, Schritt für Schritt, in deinem Tempo auf die Weise, die dir entspricht.

Diese Seiten mögen dich darin unterstützen, dich an deine weibliche Urkraft zu erinnern, und die uns aufgesetzten Schleier nach und nach fallen zu lassen, damit du dich jeden Tag in deiner strahlenden, leuchtenden Essenz auch ohne Spiegel sehen und erkennen kannst.

Ich wünsche dir eine heilsame Reise, Göttin auf Erden!

Elisabeth Cartellieri



WEIBLICHE ANATOMIE

Nach diesem anfänglichen Ausflug in ungeahnte Höhen starten wir unsere Reise durch den weiblichen Zyklus am Boden. Auf der Erde. In unserer Erde, also unserer Körperin. Ich werde in diesem Buch manchmal Körperin statt Körper schreiben. Schließ gern mal für einen Moment deine Augen und spüre, ob es für dich einen Unterschied macht, wenn du statt Körper Körperin spürst. Ja? Wunderbar! Nein? Genauso wunderbar, dann ersetze das Wort einfach mit Körper.

Als Erforscherinnen unseres weiblichen Seins ist es gut zu wissen, wie wir körperlich überhaupt aussehen und es ist gut zu spüren, wie wir unsere Körperin von innen spüren. Vielleicht war auch in deinem Biologieunterricht nicht viel Raum für die weiblichen Organe und wenn, ist es entweder vielleicht schon länger her oder war damals nicht den aktuellen, wissenschaftlichen Erkenntnissen gerecht. Ziemlich sicher wurde nur Wissen transportiert und es ging nicht darum, dich zu spüren.

Ich persönlich liebe den Namen „Yoni“ aus dem altindischen Sanskrit als Bezeichnung für die Gesamtheit unserer weiblichen inneren und äußeren Sexualorgane. Für mich klingt Yoni bereits nach Heiligtum, nach dem heiligen Ort, in dem Leben entsteht. Die Yoni ist unser Kraftzentrum. Unsere Sexualität ist die Quelle unseres Lebens. Wir sind aus ihr entstanden und in ihr liegt die Essenz unserer Lebendigkeit und Lebenslust.

Die weibliche Anatomie ist bis heute ein Mysterium. So vieles liegt im wahrsten Sinne des Wortes im Verborgenen, das die heutige Wissenschaft erst nach und nach entdeckt und ans Licht bringt.

Natürlich wissen wir schon länger, dass wir innere und äußere weibliche Genitalien haben.

INNERE WEIBLICHE SEXUALORGANE

Tief im Inneren des weiblichen kleinen Beckens liegen unsere Fortpflanzungsorgane: die zwei Eierstöcke (Ovarien), die beiden Eileiter links und rechts und die Gebärmutter.

Die Vagina verbindet die Gebärmutter mit den äußeren weiblichen Geschlechtsorganen.

DIE EIERSTÖCKE

Die Eierstöcke (Ovarien) liegen links und rechts neben der Gebärmutter im kleinen Becken und gehören zu unseren inneren weiblichen Sexualorganen. Sie sind unsere Keimdrüsen, die durch Bänder an der Beckenwand aufgehängt sind. Ein Eierstock ist etwa so groß wie eine Pflaume. Zum Zeitpunkt der Geburt von uns Frauen sind darin bereits die Eizellen angelegt. Das bedeutet, dass auch wir als Eizelle bereits zur Geburt unserer Mutter in ihr angelegt waren, woraus wir schlussfolgern können, dass wir tatsächlich, physisch in der Gebärmutter unserer Großmutter waren! Ist das nicht unglaublich!? Wir waren tatsächlich körperlich in der Körperin unserer Großmutter.

In den Ovarien werden die wichtigen weiblichen Sexualhormone Östradiol und Progesteron gebildet. Was sie genau bewirken, erfährst du weiter hinten.

Im Normalfall reift in unserer fruchtbaren Phase des Lebens jeden Monat abwechselnd im linken oder rechten Eierstock ein Ei so weit heran, dass es dann zum Eisprung vom Eileiter aufgenommen wird. Bei zweieiigen

Zwillingen reifen ausnahmsweise zwei Eier in einem Zyklus heran. Und bei manchen Beschwerdethemen kann es sein, dass der Eisprung ausbleibt.

Unsere Eierstöcke repräsentieren auch unser inneres Feuer im Schoß. Jeder Eierstock ist ein riesiges Potential an Leben und Kreativität.



MEDITATION: OVARIEN SPÜREN

Schließ deine Augen an einem Ort, an dem du ungestört bist.

Sitze oder liege bequem, sodass du dich gut entspannen kannst. Wenn du möchtest, lege beide Hände auf deinen Unterbauch auf Höhe der Eierstöcke. Verbinde dich mit deinem Atem und sinke immer tiefer mit deiner Aufmerksamkeit in deinen Schoß.

Atme gleichzeitig links und rechts zu beiden Eierstöcken.

Vielleicht spürst du nach einigen Atemzügen ein Kribbeln, Pulsieren, Wärme, ein Ziehen oder eine andere Körperempfindung. Spür sie und nehme sie wahr, ohne etwas damit machen zu wollen.

Wenn du anfangs nichts spürst, dann spüre dieses Nichts und sei geduldig mit dir. Wenn du diese Meditation öfters machst, wird deine Wahrnehmung immer feiner und du wirst etwas spüren. So wie wir einen Muskel trainieren können, können wir eben auch unsere Wahrnehmung und unseren Spürsinn trainieren.

Für den Fall, dass du dich im Laufe deines Lebens von einem Eierstock physisch verabschieden musstest, kannst du die Meditation auf jeden Fall trotzdem machen. Die Information deines inneren Schoßfeuers, deine Fülle an Kreativität ist und bleibt energetisch immer vorhanden.

Diese Meditation findest du auch als Audio auf meiner Website www.goettinauferden.com/zyklusweisheit