

Love & Gratitude

Bonjour et bienvenue sur mon blog. Je souhaite te partager ici pleins de bonnes idées et de conseils autour des valeurs qui me portent entre autres l'amour et la gratitude dans le but de t'aider à faire resplendir ta vie.

Tu peux me suivre également sur Instagram : [love_and_gratitude_](#)

Mon retour sur le livre : Cycle féminin et contraceptions naturelles

- Pour une féminité consciente et épanouie –

Par Audrey Guillemaud et Alice Wietzel



Ce livre est incontestablement LE livre le plus complet sur le cycle féminin et les contraceptions naturelles.

Mon but ici n'est pas de redire ce que tu peux découvrir dans le livre, mais plutôt de t'exposer ce qui m'a vraiment intéressé car ça pourrait fortement t'intéresser aussi.

Personnellement j'étais parmi les femmes qui vivaient leur cycle comme ça, sans trop savoir ce qui se passait dans mon corps. Le seul vrai moment où je me rendais compte qu'il se passait un quelque chose dans mon corps, c'est quand je commence à avoir mal au ventre parce que mes règles étaient entrain de pointer le bout de leur nez. Je savais vaguement qu'il y avait le jour d'ovulation, l'œstrogène, la progestérone etc... mais bon pour moi, tout ces termes scientifiques étaient réservés au médecin. Moi je ne fais que vivre ma vie et puis c'est tout. Mais un jour, je suis tombée sur ce magnifique livre qui me parle de 'féminité consciente et épanouie'. Et là, je me suis rendue compte que je connaissais très peu de ce qui se passait dans mon propre corps. J'avais une féminité inconsciente au sens littéral du terme. Ce livre était donc bien tombé.

Au sommaire :

Partie 1 : Rythmes énergétiques du cycle féminin : tout comme la nature, la femme connaît un rythme cyclique

Partie 2 : Rythmes biologiques du cycle féminin : une fertilité à trois temps

Partie 3 : Historique et efficacité des méthodes naturelles

Partie 4 : La fenêtre fertile définie par la symptothermie

Partie 5 : Un protocole spécial débutant à 3 indices

Partie 6 : Les solutions en cas de courbes non lisibles, ou de difficultés à pratiquer la méthode

Partie 7 : Le cahier de la débutante : mes outils d'observation pour débiter sur 3 cycles

Pour moi, ce livre est juste une mine d'or d'information, le caverne d'Ali baba de la féminité. Tout y est tellement bien expliqué, tu y découvres d'abord que chaque phase d'un cycle est différente, comme les 4 saisons : le printemps, l'été, l'automne et l'hiver, il se passe des choses différentes dans ton corps à chaque instant. Tu y découvres aussi les effets du cycle lunaire sur le cycle féminin, quelque chose que je ne savais absolument pas. Maintenant je comprends pourquoi on dit que la Lune est le symbole féminin par excellence.

Ensuite, on rentre dans le vif du sujet en t'expliquant avec des graphes et des schémas très clairs ce qui se passe dans ton corps à chaque phase du cycle et tout cela pour que tu puisses comprendre pourquoi les méthodes naturelles fonctionnent.

C'est ce qui m'a vraiment scotché en fait. D'habitude les médecins te prescrivent juste une pilule que tu dois prendre chaque jour et avoir une confiance aveugle en lui, car il est 'docteur et médecin' quand-même, son but est de guérir les malades... Ah mais oui, sauf que moi, je ne suis pas malade...

Ici l'auteur souhaite vraiment te faire découvrir ton cycle et te donner la capacité de le comprendre. Maintenant grâce à ce livre, à chaque instant, je sais où j'en suis de mon cycle et j'observe comment mon corps se comporte naturellement. C'est tellement beau d'être en symbiose avec ce qu'il y a de plus naturel en soi. Et une fois que tu auras compris tout cela, vient l'explication des méthodes de contraception naturelle. Par naturelle, on entend ici non hormonale, on ne veut surtout pas d'hormones de synthèse qui viendraient perturber le cycle naturel des hormones qui entrent en jeu pour orchestrer notre féminité. Pas étonnant après de lire plusieurs témoignages de femmes qui n'en peuvent plus de la pilule contraceptive qui se sentent malades, sont très émotives, ont un manque de libido, bref... qui sont mal dans leur peau. Quelques fois c'est même affligeant de constater que leur propre médecin/gynéco ne prenne pas ces effets secondaires en considération. Alors que oui, avoir une méthode de contraception naturelle c'est possible !

Dans le livre, on va te parler de la symptothermie et d'autres indices qui te permettent de repérer ta fenêtre de fertilité, ta période de fertilité probable, et ta période d'infertilité certaine. On va également te parler des méthodes 'barrières', de la DIU ou le stérilet et bien d'autres encore... Pour avoir tout les détails, je te conseille vraiment de te procurer le livre, tu verras que c'est un pur bonheur de pouvoir comprendre.

Ce qui est clair c'est que pour avoir une féminité consciente, il est nécessaire d'être active et responsable vis à vis de soi-même. Une responsabilité que tu n'affectera plus à autre chose ou à une autre personne que toi-même car tu auras la capacité de comprendre ton propre corps. Actuellement, avec un cahier fourni dans le livre, je peux suivre et observer mon cycle et je suis même parfois étonnée de constater sur moi toute la vérité qu'il y a dedans. Je trouve ça juste super !

Je recommande très très fortement ce livre à toutes les femmes surtout aux plus jeunes. Et je le répète encore, c'est LE livre le plus complet sur le cycle féminin et les contraceptions naturelles. Et oui, tu peux choisir ta méthode de contraception en accord avec tes valeurs !

[Le livre](#)

Love&Gratitude

Article en ligne sur : <https://www.loveandgratitudeblog.com/blog/mon-retour-sur-le-livre-cycle-f%C3%A9minin-et-contraceptions-naturelles>