

LAURA BRUGNOLI - BARBARA MONTI

AIUTO, HO LE MIE COSE!

tutte le risposte alle domande
che non hai il coraggio di fare



**ESTRATTO
GRATUITO**



diventare donna
non è poi così male...



INTRODUZIONE

Ciao ragazza, questo libro parla di mestruazioni ed è dedicato proprio a te!

Hai la testa piena di domande sul ciclo? Ti ritrovi a sperare che non ti vengano mai? O che arrivino in fretta tanto per toglierti il pensiero? O temi di essere l'unica sulla faccia della terra a cui forse non verranno? Muori dalla curiosità di sapere perché vediamo sangue dappertutto, al cinema, al telegiornale, all'ospedale, in cucina, in chiesa ma poi quello mestruale è nascosto come un segreto pericoloso da svelare? Ti sei chiesta perché nelle pubblicità degli assorbenti il sangue è blu? Poi ci sono tante altre domande. Perché è bello? Perché è brutto? Perché a volte fa male? Perché non ne parla nessuno? Perché è imbarazzante? Perché mi sento strana? A che cosa servono? Come posso viverle meglio? Perché i maschi ci prendono in giro?

Per rispondere, ecco qui **"Aiuto, ho le mie cose!"**. Un libro da leggere, cantare, cucinare, colorare, inventare, esplorare e tenere accanto nei momenti no. Con l'augurio che, alla fine, questa magia rossa diventi un alleato anziché un intralcio e che queste benedette mestruazioni ti possano stare addirittura simpatiche!

*Benvenute mestruazioni, per me siete un gran mistero,
sento storie contrastanti non so più cosa sia vero.*

*Qualche volta mi domando se bisogna aver paura;
cosa, come, dove e quando avrà inizio l'avventura?*

*Mi preparo con il cuore a vedere il sangue rosso,
a conoscere me stessa e ad amarmi più che posso.*

*Basta credere a chi dice che son solo una rottura:
se imparo a esserne felice le vivo con disinvoltura.*

*Ehi ragazze, "le mie cose" ci fan crescer forti e belle
per sbocciare come rose e risplender come stelle!*

INDICE

Introduzione	3
--------------------	---

1. PUBERTÀ: PER PIACERE NIENTE PANICO

Lunghezza+larghezza+curve=ragazza	7
Quando una ragazza si trasforma in licantropo	10
Quando con un colpo di ascella puoi stendere qualcuno	13
Se la pelle e i capelli "ingrassano"	16
Montagne verdi e pianure deserte: quando il seno fa capolino	19
Il mio seno è giusto?	22
Che succede là sotto?	24
Quando il gioco si fa duro, inizia a coccolarti	27

2. SIGNORE E SIGNORI, LE MESTRUAZIONI

L'apparato riproduttivo femminile	31
Il ciclo vero e proprio	34
Caro diario, mi sono venute	35
Cosa, come, quando, quanto, per quanto tempo, perché?	37
Dizionario mestruale	42
La visita dal ginecologo	42
È giunta la mia ora: la prima visita	43
Perché mi guarda con lo speculum?	44
La gonnella salva pulzella (cioè tu!)	47
Meglio sole che male accompagnate	48
La menopausa	49
E i maschi?	50
Femminile e maschile	55

3. LE QUATTRO STAGIONI

Segui il ritmo	59
Le quattro stagioni	61
Dal 14° al 21° giorno del ciclo: l'estate (ovulazione, il mezzogiorno)	62
Dal 21° al 28° giorno del ciclo: l'autunno (premenstruo, la sera)	66
Dal 1° al 7° giorno del ciclo: l'inverno (mestruazione, la notte)	77
Dal 7° al 14° giorno del ciclo: la primavera (preovulazione, il mattino)	80
Il mio diario ciclico	82
Ovulazione e mestruazione: dov'è il trucco?	83
La mappa del tesoro	84
Test: ovulazione o mestruazione?	87

4. STRATAGEMMI, SOLUZIONI E PROTEZIONI

Primo stratagemma: "catturiamo" il sangue	92
Secondo stratagemma: il "diomelamandibuona"	105
Terzo stratagemma: coccolarsi	109

5. SE QUALCOSA VA STORTO

Mestrwilght	126
La pioggia rossa perde il ritmo	127
La pioggia rossa perde misura e durata	129
La pioggia rossa macchia	131
La pioggia rossa fa male	133

6. FARE PACE CON IL CICLO

È solo biologia?	136
Pilloloni chimici	140
Rimedi alternativi	141
Yoga	141
Rimedi della bisnonna e rimedi fai-da-te	142
Prodotti per le mestruazioni	145
Celebrare è un po' guarire	146
Il diario di C.	147
Il diario di papà	148
Il diario della mamma. 1	149
Il diario della mamma. 2	151
Il diario della mamma. 3	151
Il diario della mamma. 4	152
Il diario della nonna	153
Vacci piano	154
Lascia andare	158
Esercizi di immaginazione creativa	159

7. MESTRUAZIONI E DINTORNI

Mestruazioni nel mondo e nel tempo: riti antichi e moderni	164
Mestruazioni e favole	168
Mestruazioni e sport	176

<i>Ringraziamenti</i>	187
<i>Bibliografia</i>	188

LAURA BRUGNOLI - BARBARA MONTI

AIUTO, HO LE MIE COSE!

NUOVA EDIZIONE AGGIORNATA

Sei nata in un corpo femminile:
all'inizio potrà sembrarti una sfida,
in realtà è un grande onore.
In ogni caso è meglio imparare
a starci con piacere e amore
anziché con sofferenza e vergogna.

Scopri quant'è bello diventare donna nel rispetto dei tempi e dei modi che la natura richiede con *Aiuto, ho le mie cose!* che ti accompagnerà con rispetto e leggerezza in questo viaggio avventuroso.

Scoprirai che **i tuoi dubbi sono i dubbi di tutte**, e che le donne prima di te hanno ricercato le stesse risposte di cui tu ora hai bisogno in questa fase delicata della tua vita.

Questo manuale, **facile da consultare e scritto senza peli sulla lingua**, è un modo simpatico e divertente per rispondere alle domande, spesso imbarazzanti, sul ciclo mestruale, sui cambiamenti ormonali, sulla trasformazione fisica ed emotiva.

Troverai **consigli utili e creativi** per imparare a conoscere il tuo corpo, prenderti cura della tua femminilità e utilizzare **rimedi e ricette naturali** per lenire i disturbi più comuni del ciclo.

ISBN: 978-8828505495



9 788828 505495

€ 14,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com