

TESORI FEMMINILI



*Al mio caro sposo.
Alla mia famiglia e ai miei amici.
Alle donne e alle coppie che ho incontrato.*

C. de Williencourt

Questo libro è stampato su carta prodotta nel pieno rispetto delle norme ambientali.

Edizione originale:

Titolo: *Trésors de femme. Un nouveau regard sur le corps féminin de la puberté à la ménopause*

Autrice: Cécile de Williencourt

Casa editrice: Mame

ISBN 978-2-7289-2750-0

Trésors de femme

©Mame, Paris, 2020

Traduzione dal francese di Giovanni Marcotullio

Prefazione e curatela di Rachele Mimì Sagramoso

Illustrazioni di Isabelle Monnerot-Dumaine; l'illustrazione a p. 156 è di Marta Oitana

Infografiche di Laurent Stefano

ISBN 978-88-6580-358-5

© 2021 Tutti i diritti riservati

Edizioni Il leone verde

Via Santa Chiara 30bis, Torino

Tel. 0115211790

leoneverde@leoneverde.it

www.leoneverde.it

www.bambinonaturale.it

Finito di stampare nel mese di Ottobre 2021
presso Fotolito Graphicolor, Città di Castello (PG)

Cécile de Willencourt

TESORI FEMMINILI



Un nuovo sguardo
sul corpo della donna
dalla pubertà
alla menopausa

Il leone verde

Introduzione

Tesori femminili: il titolo di questo libro è un invito a esplorare il tesoro del corpo della donna.

Questi tesori io li ho scoperti in primo luogo attraverso i miei studi e la mia pratica di ostetrica, quando ho percepito le ricchezze straordinarie del corpo femminile al momento del parto. Ne sono poi rimasta nuovamente abbacinata quando ho incrociato l'appassionante tema del ciclo femminile mediante un master in fertilità, una formazione sui metodi sintotermici e una sul ripristino della fertilità, nonché nell'animazione degli atelier CycloShow.

Constatando attorno a me la sete di giovani donne di conoscere e comprendere meglio il loro ciclo, nel 2016 ho lanciato l'atelier "*Trésors de Femme*". Questo libro, in effetti, ne è il frutto e il riflesso: esso accosta conoscenze scientifiche e consigli pratici per aiutare ogni donna ad appropriarsi del proprio corpo e a vivere pienamente la propria femminilità, quali che siano le "stagioni" del suo ciclo e della sua vita. Esso si rivolge anche agli uomini che desiderano comprendere meglio le donne in genere o la propria donna in specie.

La trasmissione delle conoscenze sul corpo femminile è una vera sfida culturale; essa va spesso controcorrente nella società attuale. Infatti a partire dagli anni 1950-1960, la "liberazione sessuale" ha provocato, come per una reazione a catena, una sottomissione sempre più sistematica del corpo femminile alla tecnica e al mercato dei laboratori farmaceutici. Dalla pubertà alla menopausa, si insegna alle donne a considerare i loro corpi come qualcosa di potenzialmente malato, dal momento che deve essere controllato da personale medico.

Questo libro solleva e intende dissipare alcuni tabù che pesano sul corpo femminile: le mestruazioni, il ciclo, la gravidanza, il parto, la menopausa... Esso intende offrire alle donne delle conoscenze precise sul loro corpo, perché rischiarate da quelle possano fare delle scelte libere che lo rispettino.

Nel nostro tempo, benché spesso lo ignorino, le donne dispongono di metodi molto affidabili per riconoscere i segni della propria fertilità. Esse hanno la possibilità di vivere una sessualità bella e un parto più naturale, meno medicalizzato. Esse possono anche vivere il passaggio alla menopausa in maniera positiva.

Possano queste pagine offrire a ciascuno e a ciascuna un viaggio interiore fecondo, uno sguardo più meravigliato sui tesori deposti in ogni donna.

Cécile de Willencourt

Capitolo 1



IL NOSTRO CORPO,
UN TESORO
DA SCOPRIRE



Prendere coscienza del nostro corpo

A seconda del nostro vissuto e della nostra educazione, abbiamo una certa percezione del nostro corpo. È per noi più o meno facile “abitarlo”, interagire col mondo esterno per suo tramite. Abitare pienamente il nostro corpo suppone l’apprendere a conoscerlo dal di dentro: comprendere il suo funzionamento intimo e sviluppare la nostra coscienza di quanto esperiamo – ecco due dei principali obiettivi di questo libro.

Il paradosso è che non è sempre piacevole sentire il proprio corpo e vivere con esso: lo bistrattiamo, gli chiediamo troppo... Il nostro corpo può anche soffrire di ferite legate al passato o di difficoltà di ordine psicologico... Lavorare su tutto ciò che collega il nostro corpo al nostro spirito può aiutarci ad amare la nostra persona tutta intera, a riceverla come un dono e un tesoro da offrire. Amare il proprio corpo suppone che lo si accetti così com’è, anche se non è conforme ai modelli dettati dalla società. Poco importano le nostre caratteristiche fisiche: quel che conta è che il nostro spirito e il nostro corpo, strettamente uniti, ci facciano avanzare verso la pace interiore e la gioia del dono.

Un primo mezzo, molto semplice, si offre a noi per prendere coscienza del nostro corpo: la respirazione. Spesso respiriamo in maniera superficiale, con la parte alta del petto. Facciamo così in particolare quando siamo stressati e il nostro diaframma è teso. Alcune persone prendono l’abitudine di respirare col ventre, ad esempio quando impostano la voce per cantare. Questa respirazione è soddisfacente per il corpo. Altre persone, ancora poco numerose, praticano la “respirazione completa”, la stessa dei neonati. I suoi benefici sono numerosi: essa permette una buona ossigenazione del corpo, aumenta la vitalità, migliora il sonno...



La respirazione per ogni piano del corpo

Posso praticare questo esercizio in posizione supina, poi seduta o eretta.

- Porto la mia attenzione sul mio ventre, sul quale devo poggiare il palmo della mia mano. Inspiro dal naso cominciando a gonfiare il ventre; poi il torace, senza che la parte alta del corpo si muova. Ripeto più volte questo esercizio.

- Porto l'attenzione sulla mia cassa toracica. Inspiro dal naso dilatando il petto e facendo allargare le costole. Posso poggiare la mano sulle costole per sentire il movimento. Ripeto più volte questo esercizio.

- Conduco l'attenzione sulla parte alta del petto e inspiro in questa parte del tronco. Posso poggiare le mani sulle clavicole per sentire il movimento della respirazione. Ripeto più volte questo esercizio.

La respirazione completa

Comincio con una inspirazione lenta e profonda nel ventre, fino a che esso non risulti ben gonfio; poi dilato le costole continuando a far penetrare sempre più aria nei miei polmoni, e inspiro ancora più in alto, a livello clavicolare. Quando i miei polmoni sono riempiti, espiro sgonfiando anzitutto l'alto del petto, poi il livello delle costole, infine facendo rientrare l'addome. Continuo così per qualche minuto.

Possiamo ancora tornare a stringere i legami con le nostre percezioni con l'aiuto dei nostri cinque sensi: prendersi il tempo di assaporare un quadratino di cioccolata, sentire il sole sul nostro viso, essere attenti al getto d'acqua che esce dalla doccia... Lungo il corso della giornata, possiamo porre degli "atti coscienti" che ci permetteranno di riappropriarci del nostro corpo. L'attività fisica, il canto, la danza contribuiscono pure a questo scopo. La conoscenza e la cura di sé conducono allo stupore e alla gratitudine.

Il più delle volte esistiamo per il “fare”: ci sentiamo vivi quando agiamo. Sviluppare la modalità “essere”, rispetto a sé stessi e agli altri, e vivere interamente l’istante presente, ci permette di sperimentare l’unità della nostra persona. Significa anche concedersi un distanziamento per evitare di rientrare in reazioni automatiche, pre-programmate. Ciò richiede un lavoro su di sé.

Apprendere a conoscere il proprio corpo, anche nelle sue parti invisibili, è un primo passo per giungere ad abitarlo pienamente e piacevolmente. Tra le zone del corpo ce n’è una che le donne sembrano cogliere meno bene: il bacino. Per molte fra noi, l’anatomia ginecologica è un tantino sfumata, vaga e nebulosa.

Conoscere il ciclo femminile è la prima tappa per giungere ad ascoltare il proprio corpo. Poche donne percepiscono veramente come il loro corpo funzioni, sia per mancanza di conoscenze sia perché utilizzano metodi contraccettivi. In quest’ambito bisogna operare un vero cambiamento culturale: non è questione di colpevolizzare le donne, ma piuttosto di offrire loro le conoscenze di cui hanno bisogno per fare delle scelte libere e consapevoli, che rispettino veramente il loro corpo. L’informazione delle donne sul ciclo mestruale è una vera sfida culturale.

Comprendere il ciclo femminile passa certamente da una comprensione intellettuale, ma soprattutto da una comprensione interiore: l’ascolto delle emozioni che si avvicendano per tutto il corso del ciclo e l’interpretazione dei segni esteriori che indicano quel che accade all’interno.

Il nostro corpo femminile, con le sue fluttuazioni ormonali, con la sua alternanza di periodi fertili e infertili, ci pone in una dipendenza che richiede da noi che si compia un cammino di accettazione. Giorno dopo giorno, le variazioni ormonali e fisiologiche ci fanno vivere, al ritmo della nostra fecondità: energia straripante, apertura, accoglienza... ma anche fatica, emotività, tensione, dolori... Siamo dipendenti

dalle costrizioni imposte dal nostro corpo. Vivere serenamente questa dipendenza ci richiede un lavoro di conoscenza e di accettazione di noi stesse.

Le donne nubili o quelle che non prevedono di accogliere una gravidanza non sfuggono perciò a questo orientamento del loro corpo verso il dono della vita, verso l'esperienza della maternità. Alcune possono vivere con difficoltà le mestruazioni, percepirle come qualcosa di totalmente inutile, dato che non preventivano di dare la vita a un figlio, in un futuro prossimo. E tuttavia la conoscenza dei propri cicli potrà guidarle verso un'organizzazione armoniosa e feconda della loro vita quotidiana.

Quale che sia il suo percorso, per ogni donna è vitale accettarsi e viverci positivamente fin dalla pubertà, quando il corpo cambia. Quest'ultimo contiene tesori che sono spesso dei misteri per lei: la conoscenza dei linguaggi segreti del corpo permette alla donna di essere pienamente sé stessa.

Il corpo femminile e il tempo

La fisiologia femminile è segnata dal ritmo e dalle alternanze. La variabilità ciclica, che si ripercuote sul piano dell'umore, dell'energia, dell'attività mentale, può essere percepita come una debolezza. Ciononostante, la possibilità di portare la vita dà alla donna una speranza di fondo e una certa gioia.

Per natura, le donne sono più sensibili al trascorrere del tempo. Esse si fanno fertili per un periodo limitato della propria esistenza. Se nell'uomo la produzione di gameti avviene continuamente a partire dalla pubertà e fino in età avanzata, la donna contiene in sé stessa tutto il proprio *stock* di ovuli, fin dal terzo mese di vita prenatale. Questo *stock* non cessa mai di decrescere – dalla nascita fino alla menopausa. Ogni donna sa che un giorno la sua fecondità si fermerà. Per lei il tempo ha un prezzo, e la sua sessualità ne è influenzata.

Si può notare un'altra specificità femminile: nella donna, le possibilità di fecondazione sono limitate. Un solo uovo arriva a maturazione in ogni ciclo, cosa che comporta in media dodici ovulazioni l'anno. Tanta rarità influenza la sessualità della donna e il suo rapporto col tempo. Molte donne vivono con un certo sentimento di urgenza: fanno progetti, immaginano la loro vita da lì a dieci o vent'anni... Gli uomini, da parte loro, non vedono la fecondità allo stesso modo. Quando i cicli della donna si fermano, il suo corpo mantiene la medesima struttura anatomica, ma lei ne sente preponderanti i limiti: fa intimamente esperienza della finitudine. L'uomo e la donna, dunque, non vivono in modo identico il proprio rapporto col mondo.

Del resto, la donna è segnata da una sorta di calendario interiore: quello dei suoi cicli (il ricordo delle prime mestruazioni, ad esempio), ma anche una serie di ricordi incisi nella sua memoria corporea: il primo bacio, la prima relazione sessuale, il concepimento di questo o quel figlio, la sua nascita, un aborto spontaneo o uno volontario... Sembra che questi ricordi permangano meno a fondo nell'uomo e, secondo le donne, essi sono anzi più o meno presenti.

16

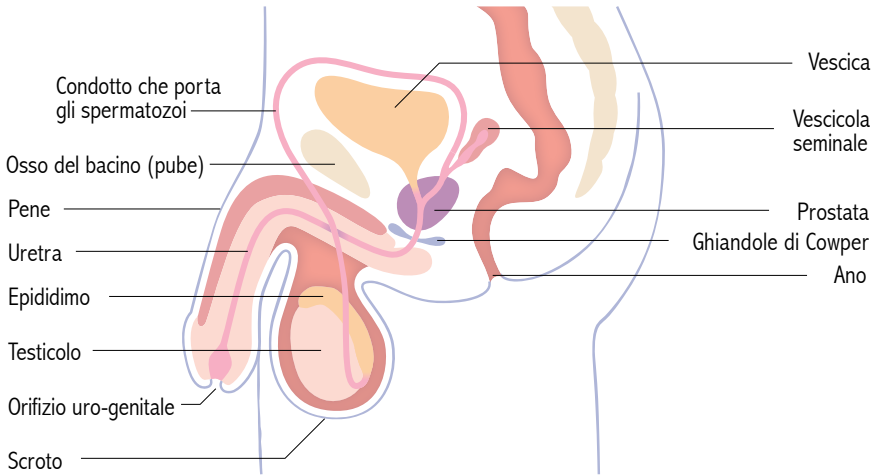
Nella sua carne, la donna è dunque legata alla vita. Nella relazione coniugale e nella maternità, il dono del suo corpo è totale: è nel suo corpo e mediante esso che trasmette la vita. Attraverso i suoi ritmi corporei, ella sente il tempo in modo carnale.



Questo libro è un viaggio nel cuore delle differenti stagioni della vita di una donna. Prima di intraprenderlo, tuttavia, ci teniamo a offrire alcuni elementi sull'anatomia e sulla fisiologia maschili, che permetteranno di meglio comprendere il funzionamento della donna.

Anatomia maschile

L'apparato genitale dell'uomo è composto di organi, di ghiandole e di canali che fabbricano gli spermatozoi a partire dalla pubertà.



Sezione laterale dell'apparato genitale maschile

Il **pene** (o **membro**) è composto da tessuti che si riempiono di sangue perché abbia luogo un'erezione, e sono quelli a permettergli di alzarsi.

I **testicoli** sono le "officine di produzione" degli spermatozoi: sono ghiandole costituite di circa mille tubuli "seminiferi" (cioè "che portano il seme"). Fin dalla pubertà, i testicoli secernono testosterone, principale ormone maschile responsabile dello sviluppo degli organi genitali. I testicoli sono contenuti nello **scroto** (o borsa scrotale). Nella parete dello scroto si trova un muscolo, il **cremaster**: esso si solleva o si abbassa per regolare la temperatura dei testicoli. Gli spermatozoi, infatti, devono essere prodotti a una temperatura leggermente inferiore a quella del corpo – circa 35 °C. Quando fa freddo, le fasce muscolari dello scroto si contraggono e avvicinano (fra loro e al corpo) i due testicoli. Quando fa caldo, il muscolo si distende – ciò fa "fluttuare" i testicoli e li raffredda. I testicoli si mantengono così a 2 °C sotto la temperatura corporea.

Da notare

Alcuni jeans, o comunque i pantaloni troppo attillati possono intralciare il buon funzionamento del cremastere e dunque la produzione degli spermatozoi, perché creano del calore locale.

L'*epididimo* (lungo tubicino ripiegato su sé stesso) è il luogo di maturazione degli spermatozoi: lì essi divengono mobili, e in una ventina di giorni sono resi capaci di fecondare un ovulo.

Il *canale deferente* conduce gli spermatozoi dai testicoli alla prostata.

La *prostata* e le *vescicole seminali* sono delle ghiandole che secernono specifici liquidi che facilitano il trasporto e il nutrimento degli spermatozoi.

L'*uretra* convoglia sia l'urina sia gli spermatozoi, ma i due fluidi non si mescolano mai: al momento dell'eiaculazione, quando lo sperma lascia i condotti eiaculatori per entrare nell'uretra, uno *sfintere* della vescica (muscolo circolare) si contrae, impedendo all'urina di uscire dalla vescica e allo sperma di entrarvi.

Le *ghiandole di Cowper* producono, con l'eiaculazione, un liquido che pulisce l'uretra dall'acidità lasciata dall'urina.

Lo *sperma* è un fluido viscoso che può presentarsi trasparente, biancastro o leggermente giallo. Esso si compone per un 20% da un liquido che viene dai testicoli e contiene gli spermatozoi (da 200 a 500 milioni per eiaculazione) e all'80% dal liquido seminale (secrezioni della prostata e delle vescicole seminali), nonché dal liquido preseminale (secreto dalle ghiandole di Cowper).

Capitolo 2



LE RICCHEZZE DEL CICLO FEMMINILE



Il ciclo femminile accompagna le donne dalla pubertà alla menopausa. In media una donna vive all'incirca 420 cicli. Gli ormoni introducono variabilità in ogni ciclo: non ne esistono due identici, neanche nella medesima donna! Poiché conosce molteplici sfumature, il ciclo è un insegnante ricchissimo: insegna alla donna ad ascoltare e a rispettare il messaggio del suo corpo.

I cicli si manifestano in maniera differente in ogni donna. A partire dalla pubertà, una giovane donna impara a vivere al ritmo dei suoi cicli.



Per approfondire

Per le donne:

- Come ho accolto l'espressione del mio corpo sessuato (le prime mestruazioni, la pelosità, i seni...)?
- Che relazione ho col mio ciclo? Qual è il mio modo di accogliere un nuovo ciclo (non solo l'arrivo delle mestruazioni)?

Per gli uomini:

- Che visione ho del ciclo femminile?
 - In coppia, come accolgo e ascolto il ciclo della mia compagna?
-

La pubertà: cambiamenti eccezionali

La metamorfosi del corpo

In Francia [ma anche in Italia *N.d.C.*], la *pubertà* sopraggiunge per le ragazze tra gli 8 anni e mezzo e i 13. Il corpo femminile evolve, sotto l'influsso degli ormoni secreti dalle ovaie (gli estrogeni e il progesterone).

Il primo segno dell'inizio della pubertà è, il più delle volte, lo sviluppo mammario che avviene sotto la spinta degli estrogeni. Gli altri segni sono la pelosità pubica e ascellare, la crescita e le trasformazioni ossee (il bacino si allarga per poter un giorno accogliere un bambino), lo snellimento della vita e la maturazione degli organi genitali.

Le prime mestruazioni

Chiamata “*menarca*”¹⁴, in Francia [ma anche in Italia *N.d.C.*] la prima mestruazione ha luogo in media verso i 12,6 anni. Da qualche decennio, le ragazze entrano nella pubertà sempre prima. Le prime mestruazioni arrivano di solito dolcemente, a piccoli passi. I cicli successivi possono essere “anarchici”: lunghissimi o cortissimi, e magari privi di ovulazione. In un lasso di tempo che va dai due ai cinque anni dopo il menarca, per il 90% delle ragazze il ciclo si regolarizza. È dunque normale avere, all'inizio, un ciclo irregolare. È pure frequente che i primi cicli siano dolorosi, oltre che irregolari: non sono rappresentativi di ciò che si vivrà per il seguito della vita. L'organismo si mette in moto, ci vuole del tempo.

.....
14 Parola di origine greca: “*mén*” sta per “mese” e “*arché*” per “principio”.



Consigli dell'autrice

- Oggi si prescrive facilmente la pillola ad adolescenti che hanno mestruazioni dolorose. Eppure la maturazione del cervello non termina prima dei 25 anni, e il sistema riproduttivo è ancora immaturo. Prendere la pillola per “regolarizzare” il ciclo fin dalla pubertà non è un atto privo di significati e ripercussioni¹⁵. È più giudizioso, in caso di sintomi troppo dolorosi, intervenire sull’igiene di vita¹⁶ e rivolgersi ad esperti del ciclo femminile. L’osteopatia, l’agopuntura e la naturopatia possono aiutare in caso di dolore.
 - Il vaccino anti-HPV continua a suscitare riserve e a far fioccare denunce di pazienti colpiti da effetti collaterali gravi. Il pap-test (effettuato ogni tre anni dai 25 ai 65 anni) resta il metodo migliore di individuare per tempo cellule precancerose provocate dal Papillomavirus a livello di collo dell’utero.
-

Celebrare il proprio ciclo: un “rituale” da reinventare

50

A partire dalla pubertà, una ragazza diventa donna, capace di procreare. Questa fertilità si iscrive nel suo corpo mediante un processo ciclico.

I rituali possono essere utilizzati per marcare le grandi tappe della vita. Nel mondo esistono diverse tradizioni per festeggiare l’arrivo delle prime mestruazioni: “celebrazioni”, “riti dei menarchi”, “feste rosse” che raccolgono la giovane donna, le amiche e la madre in un quadro familiare o in festività a carattere più comunitario.

I rituali differiscono da una cultura all’altra: possono prendere la forma di danze, acconciature, trucchi, regali, abiti o gioielli, ma anche

.....
15 Si veda p. 104.

16 Si vedano i consigli a p. 88.

di un tempo di ritiro spirituale o di digiuno. Tutti celebrano l'accesso alla procreazione, nonché alla creatività che la giovane donna diventa capace di dispiegare. Eccola qui, diventata pronta a trasmettere la vita.

Nella nostra cultura occidentale, se il passaggio da “donna” a “madre” viene festeggiato in occasione della nascita del primo figlio, le prime mestruazioni dell'adolescente sono spesso pudicamente passate sotto silenzio. La trasmissione può non avvenire neppure tra le generazioni femminili: eppure celebrare questo evento permetterebbe alla giovane donna di vivere diversamente l'arrivo delle mestruazioni. Non si potrebbe escogitare un modo simbolico per festeggiare questo passaggio? Portare la ragazza al ristorante? Offrirle un regalo...?

Una giovane che entra nella pubertà può tenere un calendario mensile (barrando le caselle delle mestruazioni), annotare la presenza di muco, i segni che annunciano l'arrivo delle mestruazioni e informarsi sui diversi tipi di protezioni igieniche. Esistono diverse iniziative ludiche per illustrare alle giovani donne i cambiamenti del loro corpo in adolescenza: ne fanno parte gli atelier *CycloShow*¹⁷. Questa esperienza deve essere vissuta tra madre e figlia a partire dai primi segni della pubertà. L'obiettivo è conferire alla giovane donna uno sguardo stupito e benevolo sul proprio corpo, un'immagine positiva di sé stessa che le permetterà di rispettarci e di farsi rispettare. La trasmissione da donna a donna è particolarmente essenziale, sul piano della sessualità.



Per approfondire

- Che cosa mi ha trasmesso mia madre in fatto di sessualità?
- Se non ho vissuto positivamente l'arrivo delle mie mestruazioni, posso trovare un modo per cambiare la mia visione del ciclo?
- Se sono madre di una bambina, posso pensare di vivere con lei un “atelier CycloShow” o di aprire un dialogo sull'argomento?

.....
17 I *CycloShow* sono degli incontri che in Italia si trovano sotto la dicitura “Il corpo racconta” (oppure “Mamma-Figlia”). Si tratta di momenti formativi dedicati a coppie di mamme e figlie tra i 10 e gli 12 anni, durante i quali le bambine vengono coinvolte alla scoperta della loro anatomia e fisiologia, e si riflette insieme sulle tematiche della sessualità e affettività [N.d.C.].

Essere in ascolto del proprio corpo durante i cicli mestruali

Il ciclo femminile, un alleato

La donna è ciclica per essenza. Lo scopo e la sfida di questo capitolo è di mostrare quanto tale specificità sia un dono per lei, per il suo eventuale coniuge e per il mondo. La donna non è lineare, e non è, ogni giorno, quella del giorno prima: il suo ciclo mestruale e i suoi ormoni le fanno vivere ogni mese un nuovo viaggio.

Una donna che osserva il suo ciclo (ad esempio distinguendo quotidianamente l'evoluzione della sua mucosa cervicale, prendendosi la temperatura basale, osservando le sue emozioni) può non soltanto riconoscere i suoi periodi di fertilità, ma anche tener conto della dinamica propria ad ogni fase del suo ciclo per organizzare la propria vita quotidiana. La conoscenza del proprio ciclo le dà le chiavi per interpretare i cambiamenti di umore, di energia¹⁸, e per accoglierli benevolmente. Il ciclo le fornisce anche delle indicazioni preziose sulla sua salute: quando il ciclo ha disfunzioni, è cosa buona che la donna sappia accorgersene e preoccuparsene.

52

La durata dei cicli

Chi crede ancora alla favoletta dei 28 giorni che talvolta troviamo tuttora nei manuali scolastici? Vi si legge di solito che l'ovulazione avrebbe luogo al quattordicesimo giorno. Certo, la durata media dei cicli di tutte le donne è, effettivamente, di 28 giorni... ma la maggior parte dei cicli varia. Un ciclo può durare tra i 23 e i 35 giorni. In una medesima donna, la durata dei cicli può variare a seconda di quello

.....
¹⁸ Maïtie Trélaün, *Les Trésors du cycle féminin. S'épanouir avec ses énergies*, Archamps, Jouvence 2014, pp. 10-35.

che vive. Conoscerà allora periodi di irregolarità per ragioni emotive oppure ormonali (ad esempio dopo una gravidanza), come pure variazioni legate all'età o alla salute. Ogni ciclo è unico nella sua lunghezza, ma pure nella sua evoluzione.

Ogni donna può monitorare il proprio ciclo – anche quella che ha cicli “non regolari” –: dal momento che l'osservazione dell'alternanza fra periodi fertili e infertili si fa giorno per giorno, le variazioni non sono un ostacolo.

Si dice che una donna non ha un ciclo “regolare” se, dato un campione registrato di un anno, c'è una differenza superiore ai sei giorni fra la durata del ciclo più lungo e quella del ciclo più breve. I cicli “non regolari” sono cicli a durata molto variabile: brevi o brevissimi (meno di 23 giorni), poi lunghi o lunghissimi (più di 35 giorni).

Se un ciclo dura meno di 23 o più di 35 giorni, è cosa buona esplorarne lo sregolamento consultando persone esperte del ciclo femminile.

La fase pre-ovulatoria varia

È la fluttuazione della prima fase che rende il ciclo variabile. Il risveglio degli ovociti da parte del FSH, i follicoli che secernono estrogeni, la costruzione della mucosa uterina, l'apertura del collo uterino, la produzione della mucosa, la scelta dell'ovulo e l'ovulazione possono svolgersi in un lasso di tempo assai variabile: da qualche giorno a qualche settimana.

Nei cicli brevi, la fase pre-ovulatoria è corta: l'ovulazione sopraggiunge in maniera precoce, talvolta fin dall'ottavo, dal nono o dal decimo giorno del ciclo.

Nei cicli più lunghi, è un tasso insufficiente dell'ormone follicolo-stimolante (FSH) che ritarda la stimolazione delle ovaie. Questa maturazione ritarda più frequentemente durante alcuni periodi: nella pubertà, in concomitanza di un forte stress, dopo aver interrotto l'assunzione della pillola, durante l'allattamento e in perimenopausa.

Capitolo 3



L'AVVENTURA DELLA COPPIA



I tesori della sessualità

La scoperta della sessualità si fa presto, nella ragazza e nel ragazzo: il bambino ha bisogno di sapere se è frutto dell'amore. La famiglia resta il luogo naturale per comprendere la sessualità. L'ideale sarebbe che la trasmissione si facesse di generazione in generazione, in modo bello e semplice.



Prima di cominciare

- Con quale bagaglio sono partito/a alla scoperta della sessualità? Un'eredità transgenerazionale, una trasmissione da madre/padre a figlia/o, l'educazione sessuale dispensata dalla scuola...?
 - I miei genitori mi hanno parlato di sessualità? Se sì, come?
 - Che visione ho della sessualità?
-

Creare uno spazio di incontro benevolo

114

La vita sensuale è importante, nel benessere e nella comunione della coppia. La tenerezza, le coccole, i baci, gli amplessi e le unioni sessuali sono riflessi dell'amore.

Per scoprire i tesori della sessualità, bisogna anzitutto sbarazzarsi delle idee ricevute, dimenticare le "norme" dettate dal di fuori. A ogni coppia tocca inventare la propria formula di appuntamenti sensuali appaganti, imparando a scoprire i propri punti di contatto. Parlare di sessualità, confidarsi in maniera intima sui desiderî, nutre l'immaginario e offre le chiavi per evolversi. È pure importante avere cura che la tenerezza costituisca per l'amore coniugale un fondamento al pari della sessualità. La tenerezza si concreta, fra l'altro, mediante il tatto. Il contatto pelle a pelle offre sensazioni e provoca reazioni che il cervello interpreta come marcatori d'amore. È per questa ragione che le carezze e il contatto dei corpi sono tanto importanti in una coppia.

La tenerezza è indispensabile, in un'unione sessuale come nella quotidianità, per dire all'altro "ti amo".



Da conoscere

La Terapia relazionale *Imago*⁴⁰ è nata negli Stati Uniti negli anni 1980. Rivolgendosi (da principio) a coppie che attraversavano un periodo di crisi o che desideravano trovare una nuova scintilla, essa propone degli strumenti per sviluppare una "relazione cosciente". Grazie all'apprendimento del "dialogo intenzionale", le coppie ritrovano una connessione profonda e di qualità. Ogni coniuge si esercita a dialogare in maniera strutturata, a contenere le proprie reazioni, a mettersi al posto dell'altro, a essere totalmente in ascolto. Ciascuno diventa così cosciente di quel che accade in sé e impara a ricevere il mondo dell'altro. La Terapia relazionale *Imago* apre la prospettiva di accogliere i conflitti e le frustrazioni come delle opportunità di crescita, delle occasioni per fare crescere l'amore.

Il "dialogo intenzionale" sviluppato da questa terapia può essere un valido aiuto per confrontarsi in profondità su questioni intime.

115

La sessualità istintiva

La sessualità necessita di concentrazione e, al contempo, distensione e disponibilità. La distensione fisica e psichica è indispensabile al piacere sessuale e a quello dell'incontro. Ciononostante, la sessualità può essere vissuta in maniera molto meccanica. Questa sessualità, detta "istintiva", è spesso orientata verso la scarica orgasmica⁴¹. Quest'ultima si produce quando l'eccitazione sessuale arriva al suo parossismo, accompagnata da una certa tensione corporea; essa si vive principalmente a livello genitale.

.....
⁴⁰ www.palysusanna.ch

⁴¹ Da non confondere con l'orgasmo, come si spiegherà più avanti.

La descrizione che stiamo per fare delle risposte sessuali maschili e femminili costituisce uno schema generale, una teorizzazione. Tutte le varianti restano di per sé possibili, in base alle disposizioni fisiche e psicologiche di ciascuno.

La sfera maschile

Negli uomini, le zone erogene intime sono essenzialmente situate sul pene, con un forte infittimento sul glande. Grazie al tocco della sua donna, l'uomo può sviluppare la propria sensibilità nel resto del corpo.

A seguito di una stimolazione, il desiderio dell'uomo sale e la risposta sessuale si declina in quattro fasi successive di durata ineguale:

1. Durante la *fase dell'eccitazione*, il pene entra in *erezione*. La frequenza cardiaca e la tensione muscolare aumentano.

2. Durante il *plateau*, il pene è al massimo della sua rigidità. Hanno luogo una lubrificazione del glande (il quale di per sé non contiene spermatozoi) e un aumento del volume dei testicoli. La frequenza respiratoria aumenta.

3. Possono prodursi la *scarica orgastica* e l'*ejaculazione* (emissione ed espulsione dello sperma), non necessariamente in modo spontaneo. Esse sono talvolta accompagnate da movimenti involontari, da grida o da gemiti.

4. Quindi viene la *fase di risoluzione*, con la diminuzione del volume del pene⁴², seguita da un periodo refrattario (periodo durante il quale non è possibile una nuova erezione). I testicoli si sgonfiano e si produce un rilassamento muscolare.

In assenza di attività sessuale e di ejaculazione, gli spermatozoi di un uomo si degradano in diversi mesi e vengono evacuati nelle urine. Contrariamente a quanto ancora da più parti si creda, il fatto di non eiaculare non comporta un rischio per l'uomo. Talvolta, soprattutto

.....
42 Questa diminuzione di volume (detumescenza) si produce anche quando non avviene un'eiaculazione.

nell'adolescenza, possono prodursi delle emissioni spontanee di notte: la cosa non ha nulla a che vedere col fatto di non aver eiaculato per un lungo periodo. Del resto è normale che l'uomo viva delle erezioni notturne durante le fasi di sogno. Si tratta di un fenomeno spontaneo e meccanico.

La sfera femminile

La risposta sessuale femminile alle stimolazioni del desiderio è simile a quella dell'uomo, fatte salve almeno due distinzioni: la donna può vivere scariche orgasmiche multiple nel corso del medesimo rapporto sessuale e non passa per una fase refrattaria; nella donna, il desiderio sale più lentamente e si accompagna a un'eccitazione più tranquilla.

In funzione del periodo del ciclo, la donna è più o meno disposta all'unione sessuale. In fase ovulatoria si unirà più facilmente, in fase lutea l'uomo dovrà fare di più per conquistarla.

La donna vive anch'essa quattro fasi successive:

1. Durante la *fase di eccitazione*, la lubrificazione vaginale favorisce la penetrazione. Il clitoride entra in erezione e le sue labbra esterne spariscono in una divaricazione che scopre l'ingresso della vulva. È possibile un'erezione dei capezzoli. Si può constatare un aumento della frequenza cardiaca e della tensione muscolare.

2. Durante il *plateau*, la vagina prende la forma di una pera: stretta all'entrata e larga nel fondo.

3. La *scarica orgasmica* del corpo femminile, che non è sistematica, comincia qualche secondo prima della risposta muscolare.

4. La *fase di risoluzione* si effettua, in un periodo che dura dai 5 ai 10 minuti, con un rilassamento muscolare e con un ritorno alla normalità della vagina, delle labbra, del clitoride, dei seni, del cuore, della respirazione, della tensione arteriosa.

La penetrazione sessuale non è possibile se non dopo una preparazione corporea e affettiva, il cui elemento fondamentale sono le carezze. Questa fase di preparazione provoca, nella donna, la lubri-

ficazione e la distensione della vagina; nell'uomo l'umidificazione e l'erezione del pene. La vagina è più sensibile a pressioni che a sfregamenti, con ritmi variabili, tempi di riposo e un grande ascolto delle sensazioni corporee della donna. Talvolta la lubrificazione vaginale è insufficiente (si parla allora di secchezza vaginale) e la donna può provare una sgradevole sensazione di bruciore. Per rimediarsi, ella può apprendere a connettersi con la propria respirazione, a realizzare movimenti nel basso ventre, a sentire i suoi organi genitali dall'interno. Questi elementi, associati alla presenza e alla tenerezza del coniuge, innescano solitamente una lubrificazione. Altrimenti, un gel intimo o un olio vegetale (ad esempio l'olio di cocco) possono giovare.

La scarica orgastica e l'orgasmo

Il modo più frequentemente utilizzato dalle coppie per conseguire l'eccitazione sessuale è il modo "meccanico". Il suo funzionamento è il seguente: l'erezione dell'uomo, seguita dal movimento di va-e-vieni meccanico del pene nella vagina, stimola (nella maggior parte dei casi) il clitoride. La tensione arriva a un tal punto che il corpo cede in un modo o nell'altro alla scarica orgastica, la quale può essere accompagnata dal piacere, o meno.

Quando l'eccitazione sessuale monta rapidamente, la scarica orgastica sopraggiunge abitualmente in poco tempo. È necessaria una grande concentrazione per la montata dell'eccitazione sessuale, e la scarica orgastica può essere accolta come un sollievo. In effetti, l'eccitazione produce una tensione muscolare nel corpo, accentuata dalla stimolazione delle zone erogene e dallo sfregamento del pene contro la parete della vagina. Più la tensione nel corpo di ciascuno è forte, meno la zona di contatto tra i sessi è grande. L'eccitazione sessuale può comportare un disagio corporeo, dal momento che richiede rigidità muscolare e sforzi... nonché, talvolta, il blocco della respirazione. Il rilassamento di questa tensione e della concentrazione, nonché la ripresa della respirazione, provoca appagamento e calma. L'unione sessuale termina spesso, nell'uomo, con la scarica orgastica e l'ea-

culazione. La scarica orgastica, che si traduce in una contrazione riflessa dei muscoli addominali e del perineo, mette fine poco a poco all'eccitazione. Dopo aver raggiunto il punto culminante, un uomo si sente affaticato e vuole distendersi.

L'orgasmo, che si distingue dalla scarica orgastica, è la risposta fisiologica che può aver luogo al culmine della fase di eccitazione sessuale. Tale riflesso fisiologico si traduce, nell'uomo e nella donna, in contrazioni involontarie del perineo, dilatazione delle pupille, tremore dei muscoli, aumento della temperatura corporea, accelerazione del ritmo cardiaco e della respirazione. Esso libera, fra l'altro, l'ossitocina – che produce una sensazione di benessere. Per questo l'assenza di orgasmo nell'uno o nell'altra può generare talvolta frustrazione o collera.

Per raggiungere l'orgasmo, l'uomo e la donna non possono accontentarsi di avere una scarica connessa a una stimolazione genitale: a questo deve aggiungersi un abbandono emozionale e genitale che permetta loro di percepire il piacere sessuale e il godimento che accompagnano la scarica orgastica.

Nella sessualità, coltivare uno “stato orgastico” richiede che ci si prenda il proprio tempo, che si rallenti perché le sensazioni che nascono a livello genitale possano invadere tutto il corpo. Ciò significa permettere al corpo di vibrare e a tutti i sensi di partecipare a questo incontro, in uno stato di rilassamento, di abbandono e di consegna di sé.

L'uomo può vivere un orgasmo senza eiaculazione: il liquido seminale resta allora nel suo corpo, il quale conserva la propria forza. Egli acquisisce così la possibilità di vivere orgasmi multipli, poiché non è affaticato. Quando un uomo sente l'eiaculazione arrivare, può tirar fuori il pene dalla vagina per qualche secondo, così che il livello di eccitazione scenda. O invece può fare pressione con le anche e con le natiche e tendere i muscoli genitali: così l'eiaculazione non si produce, a patto che si rallenti la respirazione.

Nella donna, la risposta muscolare si dà, come nell'uomo, mediante contrazioni muscolari. La donna può conoscere più livelli di orgasmo: clitorideo, vulvo-clitorideo, vaginale e uterino; essi si avvicinano o si mescolano fra loro. La penetrazione, in sé e per sé, non necessariamente produce piacere nella donna. Il clitoride gioca un ruolo importante nell'eccitazione sessuale e nel piacere femminile: esso ha numerosissime terminazioni nervose che circondano profondamente la vagina. In alcune donne anche la carezza dei seni può provocare sensazioni orgasmiche, perché l'areola del capezzolo è una zona fortemente eroga.



Alcune piste per vivere una sessualità bella:

- Cercare di far crescere quotidianamente l'amore, la tenerezza, la complicità...
- Porre in essere le condizioni necessarie: calma, sicurezza, romanticismo...
- Dialogare su quel che va bene e su ciò che viene più difficile.
- Organizzarsi delle vacanze, delle uscite amorose.

Ogni coppia può incontrare difficoltà nella propria vita sessuale: non esitate a consultare un sessuologo o un terapeuta di coppia.

Capitolo 4



LA POTENZA DELLA MATERNITÀ



La finalità del ciclo femminile è di preparare l'organismo a un'eventuale gravidanza, assicurando le migliori condizioni di fecondazione e di annidamento dell'embrione nella mucosa uterina.

Da diversi anni, i ricercatori hanno messo in luce l'importanza dei primi mille giorni di vita. Questo periodo va dal primo istante di vita dell'embrione fino ai due anni del bambino. Nello spazio di 1.000 giorni (270 di gravidanza, 365 per il primo anno e 365 per il secondo), il bambino conosce uno sviluppo straordinario.

Anche nella vita di una donna questi mille giorni che comprendono la gravidanza, la nascita e il post-partum, hanno un'importanza particolare. Lo scopo di questo capitolo è di permettere alle donne di prendere coscienza delle potenzialità e delle formidabili risorse del loro corpo, perché possano vivere questi eventi essendone attrici pienamente libere e in ascolto di sé stesse.

Il tesoro della gravidanza

Desiderare di concepire un bambino

140

Un bambino è certo concepito fisicamente, ma si concepisce anche emotivamente e spiritualmente. È necessario fargli posto nel cuore e preparare la sua venuta.

Durante l'apprendimento dell'osservazione dei cicli, la coppia apprende a orientarsi nel periodo di fertilità grazie all'osservazione della mucosa e alla corretta realizzazione di una curva termica. Ciò le permette di ottimizzare le possibilità di gravidanza scegliendo i momenti fertili del ciclo.

Una gravidanza si prepara prima del concepimento: un bambino comincia a vivere nella testa dei suoi futuri genitori talvolta prima della sua concezione. Il corpo ha bisogno di essere in forma, il più possibile libero da tossine. Alcune abitudini alimentari possono avere ripercussioni negative sullo sviluppo del bambino: adottando buone abitudini alimentari, l'uomo e la donna influenzano la sua salute futura. Anche l'astinenza da tabacco e alcool è consigliata.

Un supplemento di acido folico (vitamina B9) è consigliato per la donna da uno a tre mesi prima del concepimento, in prevenzione di anomalie del tubo neurale.



Da sapere

Una donna che abbia preso l'abitudine di osservare i propri cicli e di tenerne un diario sarà capace di determinare la data presunta del proprio parto; la sua stima sarà più affidabile di quella fatta dal ginecologo o dall'ostetrica a partire dalla data delle ultime mestruazioni (amenorrea), e talvolta ciò potrebbe evitare un innescò del parto troppo precoce.

Le stagioni della gravidanza

Anche il ciclo della maternità può essere descritto, in via immaginifica, con l'aiuto delle quattro stagioni della natura. Nei primi due mesi di gestazione abbiamo il tempo della germinazione. L'utero è nascosto, quasi nulla è visibile. È il tempo dell'inverno.

In seguito appare la primavera della maternità, che dura diversi mesi. Verso il sesto mese il bambino si forma e si sviluppa, come il frutto che in primavera matura.

Un mese prima del termine, la donna entra nell'"estate": il suo corpo e il suo cuore si aprono al bambino, a qualcosa che la supera. La nascita è il punto culminante dell'estate. Dopo la nascita giunge nell'estate una seconda fase, marcata da una grande fusione tra la madre e il bambino. Questa fase si chiude in capo a circa quaranta giorni, ed è un tempo di grande vulnerabilità.

Poi comincia l'"autunno": si effettua una distinzione tra la madre e il bambino. Quando il bambino muove i suoi primi passi, la madre torna progressivamente verso il proprio ciclo femminile. Creare e mettere al mondo un altro essere umano è un capolavoro!

Essere in ascolto del proprio corpo durante la gravidanza

La maternità è un momento cruciale nella vita di una donna, e saper ascoltare il proprio corpo durante questo periodo è importante. Per ogni donna, la maternità è un'esperienza indimenticabile nel cuore e nel corpo, quale che sia l'esito della gravidanza. Numerosi legami si tessono nel corso di questa esperienza: amore, dono di sé, mistero, fatica, sofferenza e accoglimento della vita. Per la donna si tratta di partecipare a un mistero al quale ella contribuisce, ma che la supera. È una relazione profonda e totale con un altro essere, in una prossimità incredibile. Il più delle volte, la donna si lega immediatamente a questo piccolo essere totalmente sconosciuto: egli viene amato immediatamente come una persona, e così amore, dono, vita e rispetto incondizionato dell'altro si stringono in una sola e medesima realtà.

Malgrado tutto, la gravidanza resta un periodo fisicamente e psicologicamente duro, che mette alla prova la donna. Essa può trovarsi a dover rispondere a interrogativi profondi – chi sono? qual è il senso della mia vita? sono capace di piacere? amerò questo nuovo corpo che si trasforma? –: «La crisi della gravidanza serve a diventare capace di essere genitori, vale a dire di assumere la dipendenza totale di qualcun altro»⁶².

La maternità è un'esperienza di dono totale. La donna deve accettare la deformazione del proprio corpo e la fatica del proprio essere. Amare il corpo che cambia per la gravidanza è anche amare l'essere che cresce.

62 Brigitte Dohmen, Corinne Gere, Christiane Mispelaere, *Trois fées pour un plaidoyer. L'éloge d'une naissance amoureuse et consciente*, Amyris, Paris 2007, p. 76. [In italiano si suggerisce la lettura di Sheila Kitzinger, *La gioia della nascita. Guida pratica per vivere in modo sereno e consapevole la maternità*, Rizzoli, Milano 2004 (2009²); Sheila Kitzinger, *Il bambino, l'attesa e la nascita*, Mondadori, Milano 1981 (2004²) (N.d.C.)].

Prepararsi al parto

Esiste una vasta scelta di preparazioni al parto: l'aptonomia (tecniche di carezze e di contatti rivolti al bebè dai genitori), il canto prenatale ("nascere in-cantati"), lo yoga prenatale, la sofrologia, l'ipnosi, il programma MBCP (*Mindfulness Based Childbirth and Parenting*⁶³), la preparazione spirituale alla nascita... Ogni coppia può trovare quel che meglio le si addice.

La gravidanza può talvolta rievocare eventi dolorosi del passato. Sono numerose le future madri che portano in loro sofferenze o paure provocate dal loro vissuto. Ora, lo stress può trasmettersi al bambino. Effettuare un lavoro sulle paure è dunque fondamentale⁶⁴. La gravidanza offre una bella occasione per liberarsi dai propri blocchi.



Da sapere

Una donna incinta può continuare a vivere delle unioni. Il bebè, protetto dalla sacca amniotica, è al sicuro durante le unioni sessuali. A seconda del suo stadio di sviluppo, riuscirà anche a percepire il piacere della madre. Si possono sperimentare nuove posizioni lungo il corso della gravidanza.

.....
63 Nancy Bardacke, *Se préparer à la naissance en pleine conscience*, Le Courrier du livre, Paris 2016.

64 Ariane Seccia Boulanger, *Message d'une sage-femme pour une naissance libre. Les peurs de la grossesse et de l'accouchement*, Broché, Paris 2008. [In italiano si suggerisce la lettura di Sarah J. Buckley, *Partorire e accudire con dolcezza. La gravidanza, il parto e i primi mesi con tuo figlio, secondo natura*, Il leone verde, Torino 2012; Cecilia Antolini, Silvia Dalvit, *Il parto positivo. Diventare mamma con scienza e con amore*, Mondadori, Milano 2021; Ina May Gaskin, *La Gioia del Parto. Segreti e virtù del corpo femminile durante il travaglio e la nascita*, Bonomi, Pavia 2003 (N.d.C.)].

Il tesoro della nascita

La nostra propria nascita

È sempre interessante raccogliere informazioni sulle condizioni della nostra nascita, scoprire come nostra madre ha vissuto la sua gravidanza e il suo parto⁶⁵. Fare ricerche sulla nostra nascita ci permette di ricostruire i nessi tra i nostri comportamenti, le nostre ferite emotive, i nostri istinti, i nostri umori... La tappa fondatrice che è la nostra nascita ci offre le chiavi per comprendere il nostro essere profondo.



Alcuni esempi di domande

- Come mia madre ha vissuto la sua gravidanza?
 - È stata depressa o fortemente ansiosa?
(in caso, sicuramente l'ho percepito)
 - È stato un medico a procurare la mia nascita?
Ha utilizzato un forcipe?
 - In che contesto si è svolta la mia nascita?
 - I miei genitori speravano in un bambino o in una bambina?
 - Chi ha scelto il mio nome, e perché?
-

Esistono più di mille domande le cui risposte possono gettare luce su quel che siamo. Prendere coscienza dei meccanismi che hanno agito a nostra insaputa e contribuito a forgiare i nostri istinti è il primo passo verso la pacificazione, cioè verso la guarigione.

Comunque sia, la nostra nascita e la nostra eredità familiare sono dei bagagli, non una fatalità. Non dobbiamo portare un fardello per tutta la vita. Per trasformare questi bagagli in una forza, bisogna rendere consci alcuni processi ancorati nell'inconscio.

⁶⁵ Lise Bartoli, *Dis-moi comment tu es né, je te dirai qui tu es*, Payot, Paris 2016. [In italiano si suggerisce la lettura di Verena Schmid, *Venire al mondo e dare alla luce*, Feltrinelli, Milano 2014 (N.d.C.)].

Capitolo 5



LA SAGGEZZA DELLA MENOPAUSA



Alla pubertà, una ragazza vive nel proprio corpo degli sconvolgimenti ormonali e delle trasformazioni legate alla propria crescita. Gli ormoni che agiscono sui suoi cicli mestruali la configurano progressivamente a consacrare la propria energia agli altri e a prendersi cura di loro. E tuttavia a ogni ciclo, pochi giorni prima delle mestruazioni, la diminuzione degli ormoni ricorda alla donna di non dimenticarsi di sé.

Questa configurazione ormonale della donna al dono di sé stessa conosce uno sconvolgimento intorno ai 50 anni: la donna entra in una nuova tappa della sua vita.

Nelle nostre società occidentali, la menopausa⁹⁰ è talvolta interpretata come la fine della femminilità. I cambiamenti che essa provoca possono essere vissuti con difficoltà, e l'ignoto fa paura. Eppure gli anni attorno alla menopausa formano una tappa costitutiva della vita di una donna. Attualmente il periodo dopo la menopausa può essere lungo tanto quanto quello in cui la donna è in grado di procreare.

Quale posto particolare prende questo periodo di transizione nella vita della donna? Quale nuova fecondità può esservi allestita?

Un tesoro da riscoprire?

166

Differenti visioni della menopausa

Molteplici fattori incidono sul modo di vivere la menopausa. I valori, le idee e le norme sociali, le attese della società riguardo alle donne influenzano non solamente la loro visione della menopausa, ma anche la loro comprensione di questa realtà, nonché le loro attitudini e i loro comportamenti. A seconda della visione – positiva o negativa – che esse hanno della menopausa, possono approcciarsi a questa tappa in modo differente.

Si constata che le manifestazioni e le percezioni fisiche ed emozionali della menopausa variano a seconda di latitudini, longitudini e

.....
⁹⁰ La menopausa è l'arresto del ciclo ovarico, il cui segno più evidente è la fine delle mestruazioni.

culture: se la menopausa è universale, la sua percezione non lo è! In Cina e in India, le donne in menopausa vengono considerate persone mature e sagge. Nel Giappone tradizionale, non esiste una parola per designarla – la menopausa è un “non-evento” – e lì soltanto il 15% delle donne accusa vampate di calore. Lo si può spiegare in parte con l’alimentazione (in particolare per il forte apporto di soia), ma questo solo dato non basta a giustificare *in toto* una tale differenza di vissuto. In alcune culture tradizionali africane o indiane, la menopausa è pensata come un accrescimento dei poteri della donna.

In Occidente, la menopausa è sovente percepita come un evento negativo. Essa segna più la fine di un’epoca (nella fattispecie, quella della fertilità) che l’inizio di una nuova era. Essa è associata alla vecchiaia e all’inizio di un degrado fisico. Sulle donne vengono esercitate pressioni sociali che le incitano a restare giovani e belle: attenuare o cancellare i segni dell’invecchiamento sembra a molti un imperativo inderogabile.

Nella nostra cultura europea, la nozione di menopausa ha conosciuto un’evoluzione al ritmo dei cambiamenti dei paradigmi medici. L’interesse medico per la menopausa è piuttosto recente, considerando che il termine non compare se non nel XVIII secolo. Una donna in menopausa è considerata anzitutto sotto il profilo medico: eccola “soggetto a rischio” per le malattie cardiovascolari, l’osteoporosi e ancora alcuni tipi di cancro. Le narrazioni sociali, mediche e mediatiche attuali descrivono questo periodo nel segno della patologia – fisica, psicologica e al contempo emozionale. Esse impongono in qualche modo una “grammatica” della menopausa, quasi un quadro obbligatorio, e spesso le donne non ne parlano se non in termini di sintomi, benché non tutte ne accusino le manifestazioni.

La menopausa non è dunque considerata come una trasformazione, ma come un impoverimento, una *deminutio*, un’involuzione sia fisica sia mentale. Non ci sarà un tabù da rompere, in merito alla menopausa?

Decostruire certi miti

Ai nostri giorni resta difficile decostruire certi miti sulla menopausa. E se cambiassimo prospettiva per percepire l'arrivo della menopausa come un atto di saggezza del corpo?

«La menopausa è una malattia!»

No, la menopausa è un fenomeno fisiologico tanto naturale quanto la nascita, la pubertà e le mestruazioni. Questo periodo di transizione riguarda tutte le donne, di ogni tempo, quali che siano le loro culture e le loro origini etniche. La fine della fertilità biologica è una tappa normale nello sviluppo fisiologico delle donne. Descrivendo la menopausa come una “carenza” o uno “scompenso ormonale”, che causa numerosi disturbi fisici e psicologici, il discorso medico alimenta l'idea che si tratti di un problema di salute da curare. Attraverso la sua ipermedicalizzazione, la menopausa corre il rischio di essere presa per una malattia laddove è invece piuttosto un rito di passaggio.

«La menopausa è l'inizio della vecchiaia...»

Una donna può sperare di vivere ancora trenta o quarant'anni, dopo la sua menopausa. La fine dei suoi cicli non significa la fine del suo ruolo attivo nella società. Ogni essere umano invecchia quotidianamente, un poco al giorno e fin da quando nasce. Questo invecchiamento si manifesta diversamente a seconda dell'eredità, della salute, dello stile di vita... indipendentemente dalla menopausa.

«La menopausa è la fine della femminilità e della sessualità»

Ogni donna ha la propria visione della femminilità e della sessualità. La cultura, i valori personali, la società e le esperienze di ciascuna influenzano il suo modo di vivere la sessualità dopo la menopausa. Una sessualità che si sia realizzata prima di quel traguardo avrà forti possibilità di proseguire anche per il seguito. I canoni estetici attuali

fanno del corpo giovane l'apice della bellezza, cosa che può pregiudicare la donna in menopausa, e tuttavia il fascino e la tenerezza non contribuiscono anch'essi alla bellezza di ogni singola donna? Con l'età, le relazioni sessuali dell'uomo e della donna rallentano, ma questo non implica la fine del desiderio sessuale né la fine della gioia nel testimoniarsi l'amore reciproco mediante l'unione dei corpi. La sessualità conserva tutto il proprio senso.

Se la sessualità è stata vissuta con difficoltà fino ad allora, la menopausa è l'alibi per mettervi un punto. In caso contrario, essa può apportare una liberazione in rapporto alla questione della gravidanza che può far seguito a un'unione.

Grazie alla continenza vissuta in periodo fertile e alle unioni in periodo infertile post-ovulatorio, la coppia impara a concertare le differenti dimensioni del desiderio e si prepara alla sessualità in periodo di menopausa.

Il piacere e l'eccitazione impiegano più tempo ad arrivare. Può svilupparsi una sessualità più dolce.

«La menopausa è la fine della produttività»

169

In questa tappa della loro vita, le donne hanno acquisito molta esperienza, molte conoscenze, e sviluppato una riflessione di cui molti possono giovare. Certo, nella nostra società la performance, il rendimento e il lavoro remunerato valgono spesso da criteri per valutare la produttività di una persona. Se però tutte le competenze e i contributi delle donne in menopausa venissero riconosciuti, vedremmo la ricchezza e la fecondità di questo periodo della loro vita! Il momento della menopausa è una fase di trasmissione e di cura del resto della famiglia. Le donne cessano di avere figli per occuparsi della generazione successiva, perché tutte le generazioni della famiglia possano vivere sostenendosi. La donna ritrova un equilibrio per poter tornare a donarsi nuovamente.



Bibliografia



Capitolo 1

B. Calais-Germain, *Il Perineo Femminile e il Parto. Elementi di anatomia e applicazioni pratiche*, Epsilon Editrice, Roma, 2015

M. Durano, *Mon corps ne vous appartient pas. Contre la dictature de la médecine sur les femmes*, Paris, Albin Michel, 2018

M. Girard, *La Brutalisation du corps féminin dans la médecine moderne*, 2013

B. de Gasquet, *Perineo, Fermiamo il massacro! Come prevenire e riabilitare le disfunzioni del pavimento pelvico*, edi-ermes, Milano, 2014

Capitolo 2

J. Bennet e A. Pope, *La pillola. È la scelta giusta per te?*, Macro Edizioni, Città di Castello (PG), 2011

B. Arnal, *Syndrome prémenstruel, les solutions naturelles*, Paris, Thierry Souccar, 2014

J. Billings, *Il metodo dell'ovulazione. Come regolare la fertilità femminile in modo naturale e sicuro*, San Paolo, Milano, 1992

R. Blankoff, *Le Livre du cycle féminin à mettre entre toutes les mains*, Paris, Amyris, 2017

S. Debusquat, *J'arrête la pilule*, Paris, Les Liens qui libèrent, 2017

G. Frenette, *L'Endométriose. Vaincre la douleur et l'infertilité*, Québec, Québec-Livre, 2017

E. Grant, *Amère pilule. La vérité sur le contraceptif chimique*, Paris, de Guibert, 2008

T. Hargot, *Una gioventù sessualmente liberata (o quasi)*, Sonzogno, Venezia, 2017

H. Joyeux, D. Vialard, *La Pilule contraceptive*, Paris, Éd. du Rocher, 2013

B. Lucereau, Dr Pinget, *Se passer de la pilule est possible*, Paris, Éd. de l'Emmanuel, 2010

M. P. Pérès, S. M. Leblanc, *Sagesse et pouvoirs du cycle féminin*, Paris, Le Souffle d'or, 2014

E. Raith-Paula, *Que se passe-t-il dans mon corps ?*, Paris, Favre, 2012

M. Trélaün, *Les Trésors du cycle féminin*, Paris, Jouvence, 2014

Capitolo 3

F. d'Aulnois-Wang, *Les Clés de l'intelligence amoureuse. 13 rituels pour prendre soin de son couple*, Paris, Larousse, 2018

M. Barbato, *La Regolazione naturale della fertilità. Scienza, cultura, esperienza*, CODIT, Milano, 1993

M. Beaussant avec l'équipe de FertilityCare France, *Concevoir un enfant. Restaurer la fertilité avec la NaProTechnologie*, Mame, 2020

A. et J.-F. Descombes, *Le slow sex. S'aimer en pleine conscience*, Paris, Marabout, 2017

I. et R. Ecochard, *Intimité, sexualité, fécondité*, Paris, Téqui, 2015

H. Hendrix, *Le Couple, mode d'emploi*, Paris, Imago, 2015

H. Hendrix, H. Lakelly Hunt, *La Vie de couple. Dix clefs pour mieux vivre à deux*, Paris, Imago, 2016

E. Grant, *Amère pilule. La vérité sur le contraceptif chimique*, Paris, de Guibert, 2008

C. et G. Marion, *Ils ont osé les méthodes naturelles ! Une écologie de la sexualité pour un amour durable*, Versailles, Saint-Paul, 2015

D. et M. Richardson, *Slow sex pour les hommes*, Paris, Almasta, 2019

J. Rötzer, E. Rötzer, *La regolazione naturale della fertilità. L'arte di vivere la fertilità secondo il metodo sintotermico di Rötzer*, Libreria Cortina, Verona, 2008

Dr Solano et Pr de Sutter, *La Mécanique sexuelle des hommes*, Paris, Pocket, 2012

D. Sonet, *Réussir notre couple. Quand l'amour se joue sur la différence*, Paris, Mame, 2010

Capitolo 4

C. Antolini, S. Dalvit, *Il parto positivo. Diventare mamma con scienza e con amore*, Mondadori, Milano, 2021

J. Balaskas, *Manuale del parto attivo: gli esercizi per arrivare al parto con la sicurezza e l'energia necessarie*, Red, Como, 2003

N. Bardacke, *Se préparer à la naissance en pleine conscience*, Paris, Le Courrier du livre, 2016

I. Brabant, *Vivre sa grossesse et son accouchement. Une naissance heureuse*, Québec, Chronique sociale, 2013

L. Braibanti, *Parto e nascita senza violenza, dalla gravidanza ai primi anni di vita*, Red Edizioni, Novara, 1993

S. J. Buckley, *Partorire e accudire con dolcezza. La gravidanza, il parto e i primi mesi con tuo figlio, secondo natura*, Il leone verde, Torino, 2012

C. Chadelat, M. Mahé-Poulin, *Le Mois d'or. Bien vivre le premier mois après l'accouchement*, Paris, Presses du Châtelet, 2019

B. Dohmen, C. Gere, C. Mispelaere, *Trois fées pour un plaidoyer. L'éloge d'une naissance amoureuse et consciente*, Paris, Amyris, 2007

C. Frémont, *Les Facteurs influençant l'expression vocale des femmes en vue de soulager la douleur, travail de fin d'études pour l'obtention du titre de sage-femme*, 2014

L. Kaplan Shanley, *Accoucher par soi-même*, Paris, Mama Éditions, 2012

La Leche League, *L'arte dell'allattamento materno*, 2018

I. May Gaskin, *La Gioia del Parto. Segreti e virtù del corpo femminile durante il travaglio e la nascita*, Bonomi, Pavia, 2003

I. May Gaskin, *Le Guide de la naissance naturelle*, Paris, Mama Éditions, 2012

I. May Gaskin, *Le Guide de l'allaitement naturel*, Paris, Mama Éditions, 2012

B. de Gasquet, *Bien être et maternité*, Paris, Albin Michel, 2009

H. Goninet, *L'Enfantement. Entre puissance, violence et jouissance, une dimension méconnue de la sexualité*, Paris, Mama Éditions, 2016

C. González, *Un dono per tutta la vita. Guida all'allattamento materno*, Il leone verde, Torino, 2018

S. Kitzinger, *Il bambino, l'attesa e la nascita*, Mondadori, Milano, 1981 (2004²)

S. Kitzinger, *La gioia della nascita. Guida pratica per vivere in modo sereno e consapevole la maternità*, Rizzoli, Milano, 2004 (2009²)

S. Kitzinger, *Quando tuo figlio piange. Capire perché, cosa fare e cosa non fare per farlo smettere*, Vallardi, Milano, 2007

P. H. Klaus, J. H. Kennell, H. Marshall Klaus, *Far da madre alla madre. Come una doula può aiutare ad avere un parto più breve, più facile e più sicuro*, Il pensiero scientifico, Città di Castello, 1994

J. Lavillonnière, *Naître tout simplement. Témoignages et réflexions autour de la naissance*, Paris, L'Harmattan, 2003

Ligue internationale La Leche, *L'Art de l'allaitement maternel*, Paris, Poche, 2012

M. Odent, *La scientificazione dell'amore. L'importanza dell'amore per la sopravvivenza umana*, URR, Apogeo, Milano, 2008

M. Odent, *La nascita e l'evoluzione dell'Homo sapiens*, Tlon edizioni, Milano, 2016

A. Regalia, G. Colombo, *La nascita: rischi reali, pericoli percepiti*, Carocci Faber, Roma, 2018

E. Rocca, *Travaglio e parto senza paura. Comprendere la funzione del dolore e alleviarlo coi metodi naturali*, Il leone verde, Torino, 2013

A. Seccia Boulanger, *Message d'une sage-femme pour une naissance libre. Les peurs de la grossesse et de l'accouchement*, Paris, AS.22.11 Productions, 2008

V. Schmid, *Venire al mondo e dare alla luce*, Feltrinelli, Milano, 2014

V. Schmid, *Voglia di parto. Metodi e tecniche per gestire le doglie e ridurre il dolore*, Terra Nuova, Firenze, 2017

V. Schmid, *Il parto in casa e in casa maternità. Criteri di qualità e sicurezza. I vantaggi di un parto fisiologico e consapevole*, Terra Nuova, Firenze, 2019

M. Trélaün, *J'accouche bientôt. Que faire de la douleur ?*, Paris, Le Souffle d'or, 2012

M. Trélaün, *Être présent en homme à l'accouchement. Une expérience à partager*, Paris, Jouvence, 2015

K. Uvnäs Moberg, *Ossitocina, l'ormone dell'amore*, Il leone verde, Torino, 2019

A. Volta, *Mi è nato un papà. Anche i padri aspettano un figlio*, Feltrinelli, Milano, 2012

Capitolo 5

H. Joyeux, *Femmes si vous saviez ! Des hormones, de la puberté à la ménopause*, Paris, François-Xavier de Guibert, 2009

J. Lee, *Tout savoir sur la préménopause*, Paris, Sully, 2012

S. Sellman, *La verità sugli ormoni. Tutto quello che le donne dovrebbero sapere, dalla prima mestruazione alla menopausa*, Macro Edizioni, 2017

Indice

Prefazione	5
Introduzione	9

Capitolo 1 • Il nostro corpo, un tesoro da scoprire

Prendere coscienza del nostro corpo	12
Il corpo femminile e il tempo	15
Anatomia maschile	17
Fisiologia maschile	19
Produzione degli spermatozoi	19
Il testosterone	20
I "cicli" degli ormoni maschili	21
L'andropausa	22
Nozioni di anatomia femminile	24
Il corpo femminile: un "luogo" di accoglienza	24
Il bacino femminile	24
La vulva	27
La vagina	29
L'utero	30
Le tube uterine (o tube di Falloppio)	33
Le ovaie	34
Gli ormoni	36
Un sistema endocrino in equilibrio	36
L'ormone follicolo-stimolante (FSH)	38
Gli estrogeni	38
L'ormone luteinizzante (LH)	39
Il progesterone	40
Il testosterone	41
L'ossitocina	42
La prolattina	43
I feromoni	43
I seni	43

Capitolo 2 • Le ricchezze del ciclo femminile

La pubertà: cambiamenti eccezionali	49
La metamorfosi del corpo	49
Le prime mestruazioni	49
Celebrare il proprio ciclo: un "rituale" da reinventare	50
Essere in ascolto del proprio corpo durante i cicli mestruali	52
Il ciclo femminile, un alleato	52
La durata dei cicli	52
La fase pre-ovulatoria varia	53
La fase post-ovulatoria è di durata piuttosto costante	54
Le stagioni del ciclo	55
L'inverno silenzioso	58
La primavera dinamica	63
L'alma estate	66
Burrasche d'autunno	69
Altre immagini per parlare delle fasi del ciclo femminile	72
Il ciclo, sorgente di fecondità	72
Decrittare i segnali del corpo femminile	74
L'elisir di vita	74
Ruolo dell'elisir di vita	74
Nell'osservazione, l'elisir di vita può essere confuso con...	75
Gli elementi che hanno un'influenza sull'elisir di vita	76
Come osservare l'elisir di vita?	76
Quando osservarlo?	76
Evoluzione dell'elisir di vita durante il ciclo	78
La temperatura	78
Il collo dell'utero	80
Altri segni del ciclo	82
Tensione ovulatoria	82
Sanguinamento ovulatorio	82
Sintomi nei seni	82
Modifiche della libido	82
Alcuni altri segni	83
Tenere un diario del ciclo	83

Migliorare l'igiene della propria vita	88
L'attività fisica	88
L'igiene intima	89
Alternative agli assorbenti usa e getta e a quelli interni	90
L'alimentazione	91
L'equilibrio psichico	94
Il ciclo femminile messo alla prova	96
I dolori legati al ciclo	96
La sindrome pre-mestruale	99
Alcuni perturbatori del ciclo femminile	103
La pillola contraccettiva	104
Le spirali	109
I cicli anovulatori	110

Capitolo 3 • L'avventura della coppia

I tesori della sessualità	114
Creare uno spazio di incontro benevolo	114
La sessualità istintiva	115
La sfera maschile	116
La sfera femminile	117
La scarica orgastica e l'orgasmo	118
Verso un'altra sessualità	121
Lo <i>slow sex</i>	121
Il tesoro della fertilità	126
Il viaggio degli spermatozoi	126
Nel corso di un periodo infertile del ciclo femminile	126
Nel corso di un periodo fertile del ciclo femminile	127
La fertilità, una storia di coppia	129
I metodi di osservazione del ciclo	130
Un quadretto storico	130
L'efficacia dei metodi di osservazione del ciclo	133
Perché formarsi?	135
L'uomo e il ciclo femminile	135
La prova dell'infertilità	137

Capitolo 4 • La potenza della maternità

Il tesoro della gravidanza	140
Desiderare di concepire un bambino	140
Le stagioni della gravidanza	141
Essere in ascolto del proprio corpo durante la gravidanza	142
Prepararsi al parto	143
Il tesoro della nascita	144
La nostra propria nascita	144
Il parto, un atto di apertura corporea e psicologica	145
L'intelligenza corporea nel parto	146
8 segreti per vivere serenamente il mio parto	149
Il parto, una esperienza sessuale	150
Un evento di vita	151
Scegliere il contesto del proprio parto	157
La presenza dell'uomo al parto	159
Il tesoro del post-partum	160
Il primo mese dopo il parto, un periodo da curare	160
L'allattamento, un dono di sé	162
L'osservazione dei cicli dopo il parto	163

Capitolo 5 • La saggezza della menopausa

Un tesoro da riscoprire?	166
Differenti visioni della menopausa	166
Decostruire certi miti	168
«La menopausa è una malattia!»	168
«La menopausa è l'inizio della vecchiaia...»	168
«La menopausa è la fine della femminilità e della sessualità»	168
«La menopausa è la fine della produttività»	169
Che cos'è la menopausa?	170
Una tappa naturale	170
Un processo graduale	172
Vivere questo periodo di transizione	173
I cicli mestruali in perimenopausa	173
L'installazione della menopausa	174
Sostegno dell'entourage	175

I tre pilastri della salute in menopausa	176
L'attività fisica	176
Un'alimentazione sana	176
L'equilibrio psichico	179
Il rispetto dei ritmi naturali	179
Alleviare i sintomi	180
Sintomi diversi	180
Vampate di calore e sudorazioni notturne	181
I disturbi psichici	182
Secchezza cutanea e secchezza delle mucose	183
Vivere positivamente la menopausa	184
Conclusione	187
Ringraziamenti	189
La regola delle regole (nota del traduttore)	190
Bibliografia	193



L'editore italiano ringrazia moltissimo i sostenitori di questo progetto: Abbagnara Giovanna, Arena Ivana, Baioni Chiara, Baratto Maria Cristina, Benelli Monica, Braghieri Valentina, Bricalli Anya, Buccoliero Gabriella, Caloi Francesca, Carlotti Daniela, Channel Dedè, Crescenzi Chiara, De Rosa Antonio, Debenedtis Giulia, Fantoni Monica, Ferrigno Maria Concetta, Fontana Emanuela, Fortuna Loretta, Gambacorta Laura, Gattai Pardini Laura, Ghirardi Laura, Giglio Edo, Giurlani Ilaria, Grosjacques Annie, Liberata Anna Maria, Lorenzetti Rossella, Lunardon Linda, Marongiu Susanna, Martinucci Carlo, Massari Erika, Matarrese Angela, Mazzilli Samantha, Mazzocco Elisa, Meini Jessica, Pains Annalisa, Panzani Erika, Piazza Elisabetta, Pitotti Claudia, Pizzuti Simona, Povoleri Frida, Raffaella Alfano, Rosini Bice, Rovagnati Elena, Rucci Paola, Russi Luisa Maria, Sagramoso Rachele, Sanmori Chiara, Santilli Maria Elena, Santoro Rosaria, Sperotto Martina, Stroppolo Chiara, Testa Valentina, Tomasetto Manuela, Vianello Luisa, Zamprogna Alice, Zen Laura.