

# MAISIE HILL

## IL TUO

# SUPER



# POTERE

Come fare del **ciclo** un **alleato**  
per vivere al meglio e **in armonia** con se stesse

**FABBRI**  
EDITORI

# MASIE HILL

## IL TUO

# SUPER

# POTERE

Come fare del **ciclo** un **alleato** per vivere  
al meglio e **in armonia** con se stesse

**FABBRI**  
EDITORI

Publicato per



da Mondadori Libri S.p.A.  
Proprietà letteraria riservata  
© 2019 Maisie Hill

Maisie Hill has asserted her right under the Copyright, Designs and Patents Act,  
1988, to be identified as Author of this work.

Illustrazioni © 2019 Jasmine Parker  
© 2019 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-915-8162-4

Titolo originale dell'opera: *Period Power*

Traduzione di Ilaria Katerinov

Prima edizione Fabbri Editori: novembre 2019

IL TUO  
**SUPER**  
**POTERE**

*Alla mamma, per aver gettato i semi di questo libro.  
E a Christine, per averli fatti germogliare.*

## COME USARE QUESTO LIBRO

Nella Prima parte troverai tutto ciò che ti serve per capire come funziona il tuo corpo. Mi sono sforzata di non farla somigliare a una lezione di biologia, ma se tutta questa scienza ti dovesse sembrare un po' eccessiva, potrai benissimo saltare la Prima parte e passare direttamente alla Strategia del ciclo, nella Seconda parte, e iniziare a metterla in pratica; puoi fare riferimento alla Prima parte anche in un altro momento, quando lo decidi tu. Inoltre, a pagina 341 troverai un glossario, quindi se c'è un termine che non sei sicura di capire vai a cercarlo lì.

# INTRODUZIONE

**N**el mio lavoro come specialista della salute delle donne mi sento rivolgere molte domande, domande che le mie clienti si fanno da quando avevano tredici anni e a cui, dopo i trenta, non sanno ancora rispondere. Domande che di solito iniziano con «perché»:

- Perché il mio ciclo è così doloroso/breve/leggero/lungo/pesante?
- Perché le mestruazioni sono così frequenti/rare/irregolari?
- Perché non mi vengono più?
- Perché mi sento benissimo una settimana e malissimo quella dopo?
- Perché la mia vagina è così secca/bagnata/sensibile?
- Perché il sesso fa male ogni tanto/sempre?
- Perché non ho voglia di fare sesso?
- Perché ho così tanta voglia di fare sesso?
- Perché mi sento sempre spossata?
- Perché mi gonfio a tal punto da ingrassare di due taglie?
- Perché mi sento ansiosa/stressata/depressa?
- Perché sono così piena di rabbia?

La risposta a tutte queste domande è: dipende dagli ormoni. A parte l'ultima: provi rabbia perché, nella nostra società, le donne svolgono la maggior parte del lavoro non retribuito e si accollano carichi emotivi molto pesanti. È estenuante, e gli ormoni cercano di avvertirti anche di questo squilibrio.

Gli ormoni governano la vita di ogni essere umano, non solo delle donne. Sono messaggeri chimici, secreti dalle varie ghiandole del corpo, che attraversano i vasi sanguigni per raggiungere organi e

tessuti e istruirli su come comportarsi. Quando la fame ci rende nervosi, gli ormoni ci dicono che è ora di mangiare qualcosa; quando siamo stressati, fanno affluire il sangue ai muscoli per stimolare la reazione di lotta o fuga; e a fine giornata ci comunicano che è ora di andare a dormire. Inoltre regolano il ciclo mestruale e contribuiscono alle variazioni di energia, umore, desiderio sessuale e ai cambiamenti del corpo e del comportamento che viviamo nell'arco di ogni mese.

Nei prossimi capitoli ti fornirò tutti gli strumenti necessari per comprendere il tuo ciclo: suggerimenti pratici e accessibili per alleviare i sintomi, approcci mirati su casi particolari, come l'adolescenza, l'uso di contraccettivi ormonali, l'infertilità, la gravidanza, la maternità e gli anni della perimenopausa. È la Strategia del ciclo che, come vedrai, è l'arma segreta per vivere al meglio le relazioni, il lavoro e la salute.

Scoprirai come sintonizzare la vita quotidiana con il ciclo, *per quanto possibile*. Non mi aspetto che tu stravolga la tua vita di ogni giorno per adattarti a tutte le variazioni che percepisci, chi ci riuscirebbe? Ma sono certa che riuscirai ad apportare qualche modifica qua e là, e dove non sarà possibile troverai le strategie giuste per semplificare un po' i giorni più faticosi. Sicuramente sarai più consapevole di ciò che ti succede e avrai un atteggiamento più comprensivo e gentile nei confronti di te stessa. La Strategia del ciclo è un metodo davvero trasformativo, perché offre una formula che puoi adattare alla tua personale esperienza del ciclo, qualunque essa sia, per imparare a convivere una volta per tutte.

Prima di cominciare vorrei chiarire alcuni punti. Questo libro mira alla promozione della salute ormonale e mestruale; personalmente, credo molto nell'importanza del ciclo e nei benefici che può apportare alla vita. Nessun giudizio se scegli di usare un contraccettivo ormonale come la pillola, che disattiva il ciclo mestruale. Trovo tuttavia inquietante la frequenza con cui la pillola viene prescritta per risolvere problemi legati al ciclo, soprattutto perché, pur riuscendo ad alleviare alcuni sintomi, non è in grado di risolvere i problemi di fondo. Ma spetta a te compiere le scelte più appropriate per

la tua salute mentale e fisica. Si tratta del tuo corpo e della tua vita, e ti incoraggio ad ascoltare l'istinto.

Questo libro è una guida pratica agli ormoni e alle mestruazioni, che offre una spiegazione scientifica per quei superpoteri che si sprigionano in te a ogni stagione del tuo ciclo, mettendoti in guardia contro i pericoli da evitare. Ciascuno di noi è fatto a modo suo e la scienza non ha tutte le risposte, ma se sarai abbastanza curiosa potrai riuscire a trovarle tu stessa!

Naturalmente, questo libro non attinge a tutti i dati scientifici disponibili: ho dovuto selezionare cosa inserire e cosa no. Si potrebbe scrivere un'intera tesi di dottorato su molti degli argomenti che trattiamo in queste pagine, quindi puoi immaginare quanta roba è rimasta fuori. Puoi usare le informazioni che trovi qui per proseguire autonomamente la ricerca, aiutandoti anche con la sezione Risorse in fondo al volume.

Ho cercato di descrivere alcuni strumenti pratici che possono aiutarti ad affrontare il complesso lavoro interiore necessario per prepararsi alle sfide della vita: le difficoltà della carriera, la ricerca di un equilibrio tra lavoro e relazioni, magari anche la maternità. Ma in questo libro non do mai per scontato che tu voglia una relazione, dei figli o che ti identifichi con il genere femminile. La maggior parte dei testi di educazione sessuale e riproduttiva usa ancora categorie ed espressioni linguistiche cis-sessiste, per esempio classificando gli ormoni in "maschili" e "femminili" e chiamando "donne" tutte le persone che hanno un utero, ma questo uso delle parole è limitante. Quando definiamo il testosterone "un ormone maschile", attribuiamo agli uomini le caratteristiche a cui è associato (ambizione, desiderio sessuale, massa muscolare), facendo torto a chi tra noi possiede un sistema riproduttivo femminile, perché quei fattori sono importanti anche nella nostra esistenza. Inoltre, non tutte le donne hanno un utero o un ciclo mestruale, e non tutte le persone che hanno un ciclo mestruale e un utero sono donne. Voglio ribadire con forza che una persona può avere un ciclo mestruale qualunque sia la sua identità di genere: ho cercato dunque di usare un linguaggio inclusivo che rifletta questa diversità. L'uso che faccio del termine "mestruan-

te” non è ideale, perché se non stai “mestrando” potresti sentirti esclusa dal discorso, o ridotta a una semplice funzione fisiologica. L’espressione “persona con le mestruazioni” sarebbe preferibile, ma non risolve la questione di chi non le sta avendo in questo momento. Nei casi in cui parlo di “ragazze” e “donne” lo faccio per coerenza con il linguaggio usato negli articoli scientifici che cito (e mi sembra che modificarlo possa essere dannoso, dato che ci sono ancora pochissime ricerche sul ciclo mestruale in relazione alle problematiche transgender) o perché intendo sollevare una questione connessa al patriarcato. Spero che le mie scelte linguistiche vengano percepite nella stessa ottica di equilibrio e inclusività che mi ha spinto a compierle.

Quello che invece do per scontato è che tu sia una persona che merita di sapere cosa cavolo succede dentro di te ogni mese, e che desidera una vita più semplice e piacevole. Capire l’evoluzione del tuo ciclo mestruale ti aiuterà a sentirti più serena. Sono cresciuta pensando che la mia conformazione biologica mi avrebbe ostacolata nella vita, che mi avrebbe portato guai, che del mio corpo non c’era da fidarsi. Questo libro nasce dal desiderio di contrastare queste idee, di mostrare che la fisiologia può essere usata a nostro vantaggio e non deve per forza essere un problema. Spero che arrivando alla fine di questo libro capirai che il ciclo mestruale è lo strumento più trascurato e sottovalutato per migliorare la nostra vita.

Sì, siamo in preda agli ormoni, ed è un bene.

## La mia storia

I dolori mestruali mi tormentavano. Dovevo sdraiarmi a terra anche in luoghi pubblici perché non riuscivo a stare in piedi, figurarsi camminare per tornare a casa, per quanto disperatamente lo volessi. Tante volte mi sono svegliata per i dolori e alle due di notte mi mettevo a riempire la vasca d’acqua bollente, mentre aspettavo pazientemente che gli antidolorifici facessero effetto. Era come se il coccige e le ossa del bacino stessero per spaccarsi sotto una pres-

sione fortissima. Mi sono ustionata perché il forte calore della borsa dell'acqua era l'unico rimedio. A volte sono arrivata a tanto così dal chiamare un'ambulanza per supplicare una flebo di morfina.

Ho passato anni a cercare cure per quel dolore: all'inizio a tempo perso, poi mettendomi d'impegno. Agopuntura, erbe cinesi, erbe occidentali, osteopatia, riflessologia, massaggi, omeopatia, integratori, consapevolezza del ciclo mestruale, terapia cognitivo-comportamentale, psicoterapia, manipolazione, yoga, divorzio, masturbazione... Le ho provate tutte. Ho scongiurato, sottovoce o gridando, che mi dessero delle medicine. Ho ingurgitato enormi quantità di antidolorifici e, lascia che te lo dica, evviva gli antidolorifici, naturali o farmaceutici che siano. Non so cos'avrei fatto senza di loro.

Da cinque anni non soffro più di dolori mestruali, e il percorso che mi ha portato alla guarigione mi ha spinto a impegnarmi per aiutare altre persone a risolvere i loro problemi ormonali e mestruali. Sono stata aiutata da donne molto sagge, ho trovato interessanti le loro terapie e ho deciso di studiarle. Ho conseguito una laurea in agopuntura e diplomi di aromaterapia, riflessologia e tecniche Arvigo di terapia addominale Maya (ATMAT, una forma di massaggio addominale, vedi p. 292). Poi, siccome sono una vera geek, ho compiuto un apprendistato con vari esperti di menstrualità, un ambito di studi che si sta sviluppando in tutto il mondo: grazie a loro ho scoperto l'impatto della psiche sul nostro ciclo, ma anche il ruolo dell'alimentazione e degli stili di vita.

Progressivamente, la mia vita personale e quella professionale si sono incentrate sempre di più sul tema della salute mestruale; e poiché avevo compiuto tanti esperimenti su me stessa, sapevo come aiutare le mie clienti e quali tecniche potevano offrire sollievo ai loro problemi. Ma l'approccio che quasi sempre si rivelava più facile ed efficace per le mie clienti era acquistare consapevolezza degli eventi che avvengono nel corso del ciclo e sviluppare la capacità di adattare la propria vita quotidiana ai suoi ritmi e alle sue esigenze. Le clienti continuavano a chiedermi diagrammi e appunti da condividere con le amiche: ecco perché ho iniziato a organizzare una serie di workshop sulla salute mestruale, oltre a lavorare a tu per tu con le donne.