

Laura Brugnoli

ESTRATTO
GRATUITO

io.
e la mia
coppetta
mestruale

Come funziona
e perché usarla



Quando mi hanno chiesto di pubblicare il mio diario sulla coppetta ho pensato: “dovranno passare sul mio cadavere”. Già mi figuravo l’epopea della mia patata sbattuta in prima pagina...avrei dovuto girare con il burka per il resto dei miei giorni? Poi, in un impeto di coraggio femminista, mi son detta “al diavolo tutto, il mondo ha il diritto di sapere, qualcuno si dovrà pur sacrificare...!”.

Però non dire che non ti avevo avvisato...se cacci il naso qui dentro preparati a forti cambiamenti.

Forse implorerai di scendere da queste montagne russe della salute intima femminile. Forse mi ringrazierai a vita.

Se pensi di sapere già tutto sull’argomento...beh, la coppetta scardinerà ogni tua certezza per catapultarti in una giungla di dubbi, panico, attacchi isterici, ma anche risate spaccabudella, solidarietà femminile e verità sacrosante.

Io ci ho messo la faccia...e non solo quella!

Claudia
la protagonista

»»»»»»»»»» Sommario ««««««««««

DIARIO

26 giugno	♥	La legge di Murphy sul ciclo.....	7
28 giugno	♥	I sermoni della patata.....	10
30 giugno	♥	Sturagnocca.....	16
3 luglio	♥	50 sfumature di rosso.....	19
4 luglio	♥	Paladine della salute intima.....	28
9 luglio	♥	Un gioco da ragazze.....	36
13 luglio	♥	Giovani coppette crescono.....	44
19 luglio	♥	H settembre dell'autostima.....	48
27 luglio	♥	Buoni anticorpi lì sotto.....	55
28 luglio	♥	Ora del decesso: 17.28.....	61
29 luglio	♥	Colpevole ma impunita.....	66
30 luglio	♥	Tè aromatizzato alla patata.....	69
31 luglio	♥	Topa caput mundi.....	73
1 agosto	♥	Apollo 13, mi ricevete?.....	74
2 agosto	♥	La Giovanna d'Arco del ciclo.....	85
3 agosto	♥	Basterebbe una vacanza.....	90
4 agosto	♥	La sottile linea rossa.....	95
5 agosto	♥	Donna che vai, coppetta che trovi.....	104
6 agosto	♥	SPM: sono pazze queste mestruate.....	113
7 agosto	♥	Coppetta sì, coppetta no.....	120
8 agosto	♥	Sette giorni son passati.....	124

SCHEDE DI APPROFONDIMENTO

Ciclo mestruale a comando: il sogno di molte donne	8
La coppetta mestruale fa ancora paura?	12
Coppetta in consapevolezza	14
Dove si compra una coppetta mestruale?	18
Quale coppetta? Una giungla di offerte	23
Coppetta e salute intima femminile	32
Se la coppetta non entra	43
A quale età si può usare la coppetta?	46
Mettere la coppetta	52
Manutenzione della coppetta	58
Coppetta e comodità	64
Togliere la coppetta	82
Mestruazioni a impatto zero	88
Se la coppetta gocciola	93
Risparmio assicurato	103
Sorelle di coppetta	112
La coppetta di notte e durante il sesso	117
Il sangue mestruale: ancora un tabù	118
La coppetta: una diavoleria inventata dagli uomini	123



Laura Brugnoli



io e la mia coppetta mestruale

**Una guida completa per la donna
che sceglie di avvicinarsi all'universo
delle coppette mestruali o che già ne fa uso
e desidera approfondire l'argomento.**

Il libro è stato pensato con un duplice livello di lettura:

Diario - le avventure e la comicità di Claudia alle prese con la sua prima coppetta all'alba delle vacanze estive ti permetteranno di identificarti con le dinamiche della protagonista e allo stesso tempo di sorridere di quelle paure, vergogne e imbarazzi tipici femminili, ancora rilevanti nella nostra cultura.

Manuale - contiene informazioni pratiche indispensabili per i primi utilizzi consentendoti un approccio più olistico e una consapevolezza migliore che la scelta dell'uso della coppetta inevitabilmente risveglia.

ISBN: 978-8828505549



9 788828 505549

€ 12,90

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com