



NICOLE SCHÄUFLER

La mia prima mestruazione



DA BAMBINA A DONNA



Cesena • Paris • Montréal • Barcelona • Madrid
Santiago de Chile • Ciudad de México

www.gruppomacro.com



Indice



la principessa dei fiori
la ragazza delle ciliegie
Il coniglietto
Sorelle di cuore



9

13

17

21

la dea della luna
Creatura celeste
la custode del tesoro
Cercatrice di perle



25

29

33

37

Il pettirosso
Fiori di campo
la romantica
Coccole



41

45

49

53



Incantatrice d'autunno



57

Brezza

61

Rosa rossa

65

Biancaneve

69

La fiaba delle meraviglie

73

Figlia del cuore



77

Avventuriera

81

La supergirl

85

Mille volte bella

89

Celebrazione

93

L'amica del cuore



97

La Bella Addormentata nel bosco

101





La dea della Luna

E poi accade un vero e proprio miracolo. Davvero! Ha a che vedere con la Luna e suona un po' come una favola. Una favola meravigliosa.

Come naturalmente sai, la Luna cresce e cala: è uno spicchio sottile, poi cresce fino a diventare piena, poi torna di nuovo sottile fino a scomparire totalmente e così via. Per compiere un ciclo completo, cioè per svolgere una rotazione completa intorno alla Terra, impiega ventotto giorni.

Questo si chiama ciclo lunare,
ed è affascinante vedere
come la Luna si manifesta
nel cielo notturno.





*Anche il tuo corpo
entra in un ciclo simile.*

Sì, davvero! I numerosi ormoni che fioriscono come mille fiori nel tuo corpo, non crescono in maniera disordinata, ma lo fanno seguendo un determinato ritmo, una sequenza. Prima l'estrogeno, poi il progesterone, poi l'ormone luteinizzante e così via. I nomi degli ormoni, purtroppo, non sono particolarmente belli come quelli dei fiori. Se vuoi, tu gli puoi dare un altro nome.

*Il tuo ciclo ormonale
dura quanto quello della Luna,
circa ventotto giorni.
Poi ricomincia da capo.*





*L'avresti mai pensato?
Il tuo corpo che segue lo stesso ritmo
di un corpo celeste?*

È un vero e proprio miracolo. In ciò puoi riconoscere quanto il tuo corpo sia legato alla natura. Più di quanto tu finora abbia forse mai pensato.

