

AIUTO, HO LE MIE

Libri

'Aiuto, ho le mie cose!' di Laura Brugnoli e Barbara Monti

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

di Valeria Merlini

Finalmente il libro che tutte noi (mamme) aspettavamo. Ovvero, come toglierci dall'impiccio (nel caso lo sia) di dover spiegare come e cosa accade al corpo della nostra figlia adolescente quando il "rosso" entra a far parte della sua vita. Ossia quando varca la soglia della pubertà.

Quel rosso decantato e celebrato dalle due autrici, **Laura Brugnoli** e **Barbara Monti**, nella prefazione del libro [Aiuto, ho le mie cose!](#) (Macro Edizioni). Un volume pratico ed eloquente su come il bruco "*bambina*" si trasforma nella farfalla "*ragazza*" (perché "*donna*" a noi mamme fa sempre un po' impressione).

Se il ricordo che conserviamo noi mamme è un po' annebbiato dal passare degli anni, ma anche se rammentiamo con perfetta nitidezza quel pomeriggio di fine estate in cui al mare il nostro costume si è sporcato e una vampata di imbarazzo insormontabile si è impadronite di noi, tanto da farci giurare e spergiurare che mai più avremmo messo piede di nuovo in Riviera, se ricordiamo con un sorriso (che allora era puro terrore) il primo incontro con un assorbente interno (compreso l'intero contenuto finito nella pattumiera per un insuccesso clamoroso) e se, infine, schiumiamo ancora rabbia per quel seno importante che spuntava alla nostra migliore amica (non a noi, sia chiaro!), ecco, allora questo è il libro con cui oggi le nostre figlie si potranno istruire divertendosi. Con la nostra collaborazione ovviamente. Una lettura tutta al femminile.

Un libro insomma tutto dedicato alle ragazze (ma anche alle loro mamme) che entrano per la prima volta nel magico (e sconosciuto) mondo delle mestruazioni. Per spezzare la catena del silenzio e passare alle nostre figlie una visione positiva del ciclo e dell'identità femminile.

Il libro.

Quando diventi donna è normale avere delle domande “imbarazzanti” che ti ronzano per la testa, domande che ti vergogni di fare alla mamma, perché sono “*cose personali*”, ma nessuna delle tue amiche ha delle risposte da darti, anzi, spesso hanno anche loro altre domande da fare.

Domande sulla sessualità, sul corpo della donna, sul ciclo mestruale... Un mondo complicato quello femminile, decisamente lunatico, ma meraviglioso.

Questo manualetto, facile da consultare e scritto senza peli sulla lingua, è un modo simpatico e divertente per aiutarti a rispondere ad alcune di queste domande. Vi troverai consigli utili e creativi per imparare a conoscere il tuo corpo in questo momento di trasformazione; scoprirai come prenderti cura della tua femminilità con rispetto e delicatezza; imparerai a utilizzare rimedi e ricette naturali in grado di lenire i disturbi più comuni dovuti al ciclo mestruale senza bisogno di ricorrere a medicinali e rimedi drastici.

Diventare donna non è solo questione di misure. Significa scoprire pian piano che dentro a ognuna di noi ci sono dei segreti stupendi, unici, che vanno difesi dalle mode, dagli stereotipi e dalla frenesia della modernità.

Scopri com'è bello diventare donna nel rispetto dei tempi e dei modi che la natura richiede.

Aiuto, ho le mie cose!

di Laura Brugnoli e Barbara Monti

Macro Edizioni, 2015

(176 pagine)

[Compra il libro](#) – [Scarica l'ebook](#)