

Periodica-mente

Psicologia, cultura ed educazione del ciclo mestruale

Si precisa che questo saggio è stato redatto con intenti divulgativi e informativi e non intende sostituire in alcun modo il parere di un medico o professionista della salute. Si consiglia di consultare un esperto per qualsiasi questione medica.

Questo saggio tratta temi legati alla sessualità e alla salute riproduttiva. Si consiglia la lettura a un pubblico maturo, preferibilmente a partire dai 14 anni, e per i minori di tale età si raccomanda il coinvolgimento di un adulto per una discussione aperta e informativa.

Gennaro Imperatore

PERIODICA-MENTE

Psicologia, cultura ed educazione del ciclo mestruale

Saggio

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2025
Gennaro Imperatore
Tutti i diritti riservati

Alla Vergine Maria.

Premessa

Un libro interessante il mio, che tratta di problemi femminili ed è scritto da un uomo, può sembrare insolito ma non è unico nel suo genere. Se consideriamo testi fondamentali sul tema della condizione femminile, è inevitabile citare *“Il secondo sesso”* di Simone de Beauvoir. Questo classico, sebbene scritto da una donna, si rivolge in gran parte agli uomini, invitandoli a riflettere sul ruolo che hanno nella costruzione e nel perpetuarsi delle disuguaglianze di genere.

Un esempio più specifico, in cui un autore maschile esplora il mondo femminile, è *“Il corpo delle donne”* di Vittorio Lingiardi. Psicoanalista e scrittore di grande sensibilità, Lingiardi si addentra con competenza e delicatezza nei vissuti legati al corpo femminile, affrontando temi complessi come la salute, l'identità, le sfide psicologiche e i condizionamenti sociali che le donne incontrano nel corso della loro vita. È un'opera che non solo racconta, ma si propone di comprendere e valorizzare le esperienze femminili, rendendola un ponte tra il mondo delle donne e quello degli uomini.

Un altro esempio significativo, anche se leggermente diverso per tono e approccio, è *“Donne che amano troppo”* di Robin Norwood. Questo libro, scritto da un uomo ma pensato principalmente per un pubblico femminile, affronta con profondità e chiarezza il tema delle relazioni tossiche, soffermandosi sui modelli comportamentali e psicologici che portano alcune donne a soffrire per amore. Norwood,

attraverso una prospettiva psicologica e terapeutica, guida le lettrici in un percorso di consapevolezza e cambiamento, pur includendo riflessioni che possono essere utili anche agli uomini. Il suo approccio, sebbene focalizzato sui problemi femminili, incoraggia una comprensione più ampia delle dinamiche di genere e delle aspettative culturali.

Questi libri dimostrano come, anche partendo da prospettive diverse, sia possibile per gli uomini scrivere con autenticità e competenza di tematiche femminili, contribuendo al dialogo e alla comprensione reciproca tra i generi.

Prefazione

Il volume *“Periodica-mente. Psicologia, cultura ed educazione del ciclo mestruale”* rappresenta un originale contributo sul tema del ciclo mestruale. L’analisi si sviluppa in maniera organica e sistematica sviluppando diversi aspetti e valenze del tema: da quello bio-psico-sociale a quello antropologico-culturale, dalla dimensione politica di genere a quella ambientale.

Il razionale di fondo del saggio è rintracciabile nell’utilità di sviluppare un’analisi approfondita volta a demistificare questo fenomeno naturale nell’intenzione di fornire alle ragazze ma anche a genitori, educatori, insegnanti gli strumenti più adatti per viverlo in modo sereno e consapevole.

Il volume costituisce assolutamente un punto di partenza importante per ripensare punti di vista, smantellando stereotipi, false credenze, pregiudizi, senza alcun tipo di pregiudizio. Per tale ragione il volume sostiene l’utilità che la società e la comunità educante nel suo complesso si impegnino a riflettere sull’esigenza di una maggiore “educazione al ciclo mestruale”, soprattutto in età adolescenziale, allo scopo di migliorare il benessere psicologico a partire da una più adeguata conoscenza del proprio corpo e dei suoi cambiamenti, per vivere l’adolescenza, questa straordinaria e complessa stagione della vita, con maggiore serenità, evitando ansie e paure legate all’ignoto.

Un ulteriore obiettivo educativo che il volume individua è senz'altro l'autonomia: una corretta informazione, infatti, aiuta sempre le giovani donne a prendere decisioni maggiormente consapevoli riguardo alla propria salute e al proprio benessere.

Questione centrale riguarda inoltre la prevenzione essendo questa fondata sulla indispensabile conoscenza del ciclo mestruale quale fondamentale fattore per prevenire disturbi come l'endometriosi, la sindrome premestruale e altre patologie associate.

Un ultimo obiettivo consiste, infine, nella comunicazione che appare questione cruciale; parlare infatti apertamente del ciclo mestruale contribuisce a normalizzare un fenomeno naturale e a superare i tabù legati alla sessualità femminile.

Il volume, dunque, nel suo complesso risulta, dal mio personale punto di vista, un utile e prezioso esercizio di pedagogia sociale volto a sostenere la sfida civile di superare tabù e stereotipi. Il ciclo mestruale, infatti, è ancora oggi avvolto da un velo di mistero e spesso associato a false credenze che ostacolano una educazione sessuale completa.

Sarebbe interessante immaginare, dunque, che il volume fosse utilmente impiegato nelle scuole per definire finalmente un "curricolo per la sessualità", che affronti il tema del ciclo mestruale in modo chiaro e scientifico, allo scopo di consolidare la capacità di agire scelte sessuali dialogate e consapevolmente responsabili. Ecco perché si rivolge intenzionalmente ai genitori ai quali è riconosciuto un ruolo centrale nell'educare al tema le giovani figlie, ma anche i giovani maschi, creando un ambiente di fiducia e dialogo.

Con scrittura piana e accessibile il saggio è consigliato davvero a tutti costituendo un utile ausilio educativo e didattico per diffondere informazioni corrette, comprensibili ma al tempo stesso rigorose e scientificamente fondate.

Un libro che può essere letto anche dalle giovanissime e che costituisce un ponte verso l'empowerment femminile perché conoscere meglio il proprio corpo è condizione indispensabile per abitare il sé in maniera più serena, stabile e auto progettualmente orientata.

*Maria Luisa Iavarone*¹

¹ È professore ordinario di Pedagogia sperimentale presso l'Università di Napoli Parthenope, coordina il Corso di Laurea LM-50/93 in "Progettazione dei servizi educativi e formativi, 'Media Education' e Tecnologie per l'Inclusione nei contesti formali e non formali"; autrice di circa duecento pubblicazioni, presidente del CIRPed, Centro Italiano di Ricerca Pedagogica e fondatrice e presidente dell'APS ARTUR Adulti Responsabili per un Territorio Unito contro il Rischio.

