

Cristina Pietrantonio

# Benvenuta menopausa

Guida ai poteri  
nascosti della fase  
più rivoluzionaria  
della vita  
femminile



TerraNuova



**Cristina Pietrantonio**

# **BENVENUTA MENOPAUSA**

**Guida ai poteri nascosti  
della fase più rivoluzionaria  
della vita femminile**

**Terra Nuova**

Direzione editoriale: Nicholas Bawtree e Mimmo Tringale

Curatrice editoriale: Enrica Capussotti

Autrice: Cristina Pietrantonio

Immagini di Sara Filippi Plotegher e Elia Anselmi

Copertina: Studio Hamelin, Firenze

©2025, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1

50127 Firenze tel 055 3215729 - fax 055 3215793

[libri@terranovalibri.it](mailto:libri@terranovalibri.it) - [www.terranovalibri.it](http://www.terranovalibri.it)

I edizione: novembre 2025

Ristampa

IV III II I                    2029 2028 2027 2026 2025

Collana: Salute naturale

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

*MENO male che c'è PAUSA*

*MENO fatica per ottenere, in PAUSA dal rumore di fondo.*

*MENO disposta a compiacere, in PAUSA dalle aspettative del mondo.*

*Benedetta sia la MENOPAUSA e le "rotture" di cui è causa!*

# Indice

<b>Prefazione</b>	<b>7</b>
<b>Introduzione</b>	<b>9</b>
<b>1. TUTTA UN'ALTRA STORIA</b>	<b>11</b>
Le parole per dirlo	11
Come le orche. La Menopausa nel mondo animale	19
Il Concilio delle Sagge. Menopausa ed evoluzione	28
L'arte di sopravvivere. La genetica della longevità	35
<b>2. UN VIAGGIO AVVENTUROSO</b>	<b>40</b>
Il tabù delle soglie. Morire per rinascere	40
“Andare” in Menopausa. Ma quando si parte?	46
Ormoni cacio e pepe	50
Il ciclo mestruale come <i>personal coach</i>	55
Il canto della vita: il ciclo che viene, il ciclo che va	65
Gelate precoci. Quando la menopausa arriva fuori stagione	72
La mappa per il viaggio	73
<b>3. DONNE CHE CAVALCANO I DRAGHI</b>	<b>90</b>
I disturbi sono finestre (oppure muri)	90
Cosa accade al cervello	93
Prendersi cura della mente. Elemento Aria	108
Cosa accade alle ossa, ai muscoli, al cuore e alla pancia	111
Prendersi cura del corpo-casa. Elemento Terra	115
Cosa accade agli organi sessuali	123
Prendersi cura del piacere. Elemento Acqua	127

Cosa accade alla nostra “centralina termica”.	
Le famigerate vampane	130
Prendersi cura dell’energia vitale. Elemento Fuoco	137
Cosa accade alla nostra anima	141
Prendersi cura dello spirito. Il quinto elemento	144
<b>4. LA TREDICESIMA LUNA</b>	<b>146</b>
Fai spazio alle donne che sei	146
Alla ricerca dei frammenti perduti	150
Gemme: <i>apprenticeship</i> , innocenza e sicurezza	154
Fiori: <i>partnership</i> , creatività e cura	165
Frutti: <i>leadership</i> , ribellione e incontro	177
Radici: <i>eldership</i> , visione e saggezza	188
Celebrare il passaggio	195
<b>5. SOGNARE IN GRANDE</b>	<b>198</b>
Basta soffrire!	198
Menopausa punk	204
Come il climaterio cambia le relazioni	205
Darsi voce	209
Il mandala dei desideri	212
Ultime raccomandazioni	214
<b>Glossario e parole chiave</b>	<b>218</b>
<b>Contatti utili</b>	<b>231</b>
Red School Italia	231
Dove trovarmi	232
<b>Ringraziamenti</b>	<b>233</b>
<b>Bibliografia</b>	<b>235</b>
<b>L’autrice</b>	<b>240</b>

## **AVVERTENZA**

*I suggerimenti e le informazioni che emergono da questo libro ti guidano a costruire maggior benessere. Se ti trovi in qualsiasi condizione patologica affidati a professioniste/i della salute, preferibilmente esperte/i di alimentazione e cure naturali. La lettura può illuminare aspetti nascosti di te e sentimenti inconsapevoli che possono risultare difficili, richiedendo il supporto di una psicoterapia. Sii consapevole che io non intendo e non posso sostituire in alcun modo queste figure professionali.*

# Prefazione

*di Verena Schmid*

La menopausa è una liberazione, le caldane il motore per volare. Tutta l'immensa energia investita nei temi della maternità, in pensieri e vissuti di gravidanze, partì, crescita di bambini, perdite e lutti, contracccezione, desideri frustrati e appagati diventa ora disponibile per altro. L'ancoraggio alla terra si scioglie e l'energia liberata si trasforma nelle vampte di calore che proiettano in alto, verso il cuore e verso l'esterno. Inizia la gestazione di una nuova sé. Come in gravidanza, la trasformazione ha bisogni di un tempo, il nuovo di uno spazio per crescere, il parto del cambiamento delle doglie.

Cos'è il senso profondo delle doglie? Accrescono l'energia. Nuove forze entrano. Antiche sbarre di prigioni si sciolgono, nuovi orizzonti si aprono, vecchi sogni riemergono. Il corpo prende la guida, ti prende per mano e ti dice: guarda, sei qui! Guardati, ascoltati e prenditi quello che vuoi. Ti parla di te, ti chiama a sé. Ti porta nelle valli e nelle vette, ti guida nel labirinto per farti emergere più forte di prima nella tua intimità.

È il tempo dei bilanci, del prendere coscienza, del guardare al disegno della propria vita per focalizzare nuovi obiettivi, gli obiettivi del cuore. Ecco perché il cuore si accende – vuole espandersi, andare verso il mondo. È il tempo di farsi madri della società, di prendersi delle responsabilità verso il mondo.

Benché il potenziale della maternità sia un dono per le donne, che permette loro di esplorare la vita nelle sue profondità, non è il

loro destino. Ogni donna alberga in sé l'aspetto triplice della Kore, di Demetra e dell'Amazzone o Matriarca. Nelle varie fasi della vita può emergere più l'una o l'altra. Nell'età premenopausale sarà ancora la Madre, anche nei suoi aspetti simbolici. Nella postmenopausa è il tempo dell'Amazzone, della Matriarca. L'Amazzone torna a sé, la Matriarca sa tenere in equilibrio il tempo per sé e il tempo per il mondo, gli altri.

Trovandosi a metà della vita luce e ombra, sono pari. La luce orienta verso il mondo, l'ombra chiede spazi intimi, di riposo, ascolto, tempo. Questioni esistenziali, spirituali affiorano. Sarà l'alternanza di queste fasi a mantenere la salute.

Cristina Pietrantonio nel suo libro vi accompagna in questo viaggio di trasformazione. Cambia completamente il significato dato alla menopausa, restituendole quella complessità del vissuto femminile insieme al suo significato sociale. Ambedue sono stati cancellati dalla medicalizzazione anche di questa fase di passaggio femminile e da una società patriarcale che vede il valore della donna solo nella sua gioventù in quanto oggetto sessuale e nel suo essere madre in quanto nutrice. Con l'aiuto di zoologia, antropologia, storia, simboli e archetipi Cristina disegna un paesaggio nuovo e attraente da visitare e esplorare. Non mancano suggerimenti pratici di sostegno insieme a un grande invito alla condivisione, a una nuova sorellanza.

Buon viaggio!

# Introduzione

Forse stai leggendo questo libro perché hai iniziato ad annusare l'arrivo della tempesta, forse perché ti ha già presa in pieno, o magari perché te ne stai faticosamente allontanando. La menopausa è una "rottura". Così ci dicono. E, a onor del vero, è proprio fatta apposta per rompere l'ordine precedente. Ma in qualunque tappa del viaggio ti trovi, tengo subito a dirti che è possibile attraversarla non solo uscendone meglio di come ci sei entrata, ma perfino godendoti il viaggio. La menopausa può essere un'esperienza molto, molto diversa da come viene descritta, ovvero in sostanza un essere "meno" in tutti gli ambiti della tua vita. Se vissuta con consapevolezza porta più centratura, più saggezza, più accettazione di sé, più capacità di comprensione, più sensibilità per le energie sottili e perfino (udite udite) più piacere. Si tratta di un processo fisiologico, pressoché unico nel regno animale, che riassesta l'organismo in vista di una nuova e ampia fase della vita, reimposta le priorità, riorganizza i sistemi, rende i processi più efficienti, pota il superfluo. L'evoluzione, come vedremo, ha previsto la menopausa per permetterci una vita lunga allo scopo di conservare la conoscenza accumulata e conegnarla alle generazioni future. Questo "piano" genetico si scontra però con condizioni ambientali profondamente mutate, che molto facilmente producono sintomi impegnativi. L'impatto disastroso che la maggior parte delle donne ne riceve in questo pazzo mondo deriva dalla mostruosa mancanza di spazi e tempi adeguati per

digerire un passaggio di questa portata, dall'incomprensione del suo potere, dall'impossibilità di sintonizzarsi su una frequenza che non trova ascolto. Se stai male, quindi, non è colpa tua e neppure della menopausa.

La presenza e l'intensità di eventuali disturbi (come accade nella fase premenstruale del ciclo mensile, ma in modalità più amplificata ed estesa nel tempo) sono spie accese sul tuo cruscotto interiore per segnalarti che ci sono cose di cui devi urgentemente occuparti.

In questo libro scoprirai che ci sono ragioni per ogni allarme, a qualsiasi livello si presenti, e ci sono modi per prendersene cura ripristinando l'ecologia del tuo sistema corpo/mente/relazioni. Inoltre riceverai una mappa per attraversare la transizione come un viaggio che ha un ordine armonico nel dispiegarsi delle sue tappe. Nella mia esperienza questa è forse la cosa che più supporta le donne. Sapere quali sono, come si succedono le fasi, comprenderne il senso profondo e sapere che richiedono attenzioni specifiche può fare davvero molto per aiutarti ad attraversare questo territorio così sfidante.

I cambiamenti avvengono a livello cerebrale, neurologico, metabolico, ormonale, emotivo, relazionale e ti porteranno non solo ad avere un corpo diverso, ma a essere una persona diversa. Insieme ne tracceremo il ritratto e scommetto che non vedrai l'ora di conoscerla!

# 1. Tutta un'altra storia

*«La menopausa umana è uno dei più grandi misteri della biologia moderna»*

**Cat Bohannon**

*E se la menopausa non fosse una condizione da carenza ormonale, ma una programmazione biologica connessa all'abbondanza e all'intelligenza? Quando un elefante esce dalla stanza e una scimmia entra dalla finestra...*

## Le parole per dirlo

Ho chiesto a cento donne di associare di getto tre parole a “menopausa”.

Quelle più ricorrenti sono “perdita” (di femminilità, desiderio, forma fisica), “vecchiaia”, “secchezza”, “vampate”, “invisibilità”, “confusione”.

La menopausa è forse uno dei nostri ultimi tabù. La maggioranza delle donne evita di affrontare l’argomento sia in famiglia che con gli amici. Quattro donne su dieci non riescono neppure a nominarla con il proprio partner e solo venti su cento ritengono di essere abbastanza informate sul tema<sup>1</sup>.

I termini stessi che vengono utilizzati per parlarne ci confon-

---

1. [www.essity.com/company/breaking-barriers-to-well-being/events/world-menopause-day/menopause-study](http://www.essity.com/company/breaking-barriers-to-well-being/events/world-menopause-day/menopause-study).

dono: pre-menopausa, peri-menopausa, climaterio, menopausa, post-menopausa.

Facciamo un po' d'ordine.

Tecnicamente la menopausa è l'ultima mestruazione che avviene nel corso della vita.

Parliamo di climaterio, invece, per definire il lungo processo che contiene le trasformazioni fisiche che portano alla fase della post-menopausa, la quale inizia convenzionalmente dodici mesi dopo l'ultimo sangue.

La peri-menopausa è la fase di transizione in cui i cicli mestruali si fanno irregolari e il cambiamento in atto inizia a essere evidente. Ma a volte si usano peri-menopausa e pre-menopausa come sinonimi. La pre-menopausa è invece il periodo che precede la peri-menopausa. Peri-menopausa, menopausa e post-menopausa sono tre distinte fasi del climaterio. Se già leggere queste definizioni ti ha affaticata, non sei la sola!

Queste sottigliezze terminologiche non restituiscono nulla della vera esperienza che ne fanno le donne. Mi sembra più interessante metterci semplicemente la maiuscola: "Menopausa". La grande madre di tutte le altre M: menarca, mestruazioni, maternità eventuali confluiscono qui e informano l'esperienza del processo. Che è un viaggio organico, un tempo fuori dal tempo ordinario, una sorta di bozzolo che custodisce una profonda trasformazione. Da qui in poi, nelle pagine che seguono, troverai quindi l'iniziale minuscola quando mi voglio riferire semplicemente all'ultima mestruazione o in generale al fenomeno visto attraverso le lenti culturali del pensiero occidentale. Utilizzerò invece la maiuscola per porre l'accento sulla trasformazione profonda e multidimensionale, quindi anche spirituale, del processo.

Il termine menopausa fu coniato all'inizio dell'Ottocento dal medico francese Charles de Gardanne.

Il termine è un composto di "meno" (dal greco *μήν μηνός*, mese) e "pausa" (dal greco *παῦσις*, fermata, fine) e indica, come detto, semplicemente l'ultima mestruazione avvenuta.

In sé, quindi, si tratta di un termine tecnico, neutro.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità descrive la menopausa come «definitiva cessazione dei cicli mestruali derivante dalla perdita della funzione follicolare ovarica».

Ora, se è vero che le parole che utilizziamo sono importanti in quanto creano una forma pensiero, stiamo definendo questa fase della vita rendendone protagonisti i concetti di "fine", "cessazione", "perdita".

Di "climaterio" (dal gr. *Κλιμακτήρ*, gradino, per estensione punto critico, difficoltà) la Treccani dà la seguente definizione: «Il complesso delle modificazioni che si svolgono nella donna durante la cosiddetta età critica, o menopausa, dando spesso luogo a vari disturbi (...) e ad alterazioni dell'umore».

Ed ecco che i famigerati sintomi entrano a pieno titolo a definire ciò che accade.

Dal punto di vista etimologico, "climaterio" è una parola migliore; sorella di "climax", segnala il culmine di una progressione graduale verso l'alto. In botanica il termine indica la fase di maturità e stabilità di un ecosistema. In medicina è l'acme di un processo, come ad esempio l'orgasmo nell'amplesso. Climaterio, quindi, può essere una bella parola se la ripuliamo dalle incrostazioni patriarcali: dà dignità alla Menopausa come culmine di un viaggio di evoluzione personale che inizia con il menarca e si dipana per tutti gli anni mestruali.

Tornando al “padre” della parola menopausa, Gardanne, nel suo libro *De la Menopause. Ou de l’age critique des femmes* del 1821, descriveva questa fase come un periodo patologico, inaugurando una visione negativa che fu ampiamente condivisa da altri autorevoli colleghi.

Sigmund Freud nel 1913 descriveva le donne in menopausa come portatrici di “tratti sadici” che non possedevano prima, durante il loro “periodo di femminilità”, lasciando così intendere che non essere più fertili giungesse a comportare perfino la negazione del sesso di nascita.

La sintesi artificiale dei primi ormoni sessuali risale agli anni Trenta del secolo scorso. Nel 1947 si inaugurò quella che oggi è nota come TOS, “terapia ormonale sostitutiva”, poi sospesa perché la si correlò a un aumento di tumori. La commercializzazione riprese nel 1966 con prodotti a minor dosaggio di estrogeni. In quegli anni si assisteva per la prima volta alla menopausa come fenomeno di massa, grazie al progressivo allungarsi dell’aspettativa di vita a partire dal dopoguerra. Il ginecologo americano Robert Wilson offrì le basi teoriche per la messa sul mercato della TOS riformulando il climaterio come patologia da carenza ormonale. Nei suoi scritti il dottor Wilson, divenuto in breve tempo una celebrità, si proponeva di curare «l'estrema sofferenza e infermità» di un utero avvizzito e della sua proprietaria sessualmente appassita, paragonava la menopausa a una castrazione e chiosava che «nessuna donna può esser certa di sfuggire all'orrore di questo decadimento». Il Premarin, la prima forma di TOS a larga diffusione, rassicurava lo sfortunato marito di un'arcigna megera in climaterio che la sua assunzione avrebbe reso «di nuovo piacevole vivere assieme a lei». Questo divenne il tenore dei messaggi pubblicitari di allora e l’immagine della menopausa

come malattia si diffuse, tanto che oggi si ritiene necessario esplicitare nella letteratura medica e divulgativa che non lo è.

Ma intanto un ingombrantissimo elefante era entrato nelle nostre stanze interiori. E lì è rimasto. Non vi è fonte, cartacea o sul web, sanitaria o olistica che sia, che approcci il tema in una modalità diversa dal proporre possibili rimedi per l'innumerabile quantità di problemi, dai più gestibili come la secchezza vaginale ai più terrificanti come l'aumentato rischio di Alzheimer, che la menopausa sembra portare con sé. Per le donne occidentali è dunque quasi impossibile accogliere con gentilezza, curiosità e apertura i segnali del cambiamento.

In Giappone si utilizza una parola molto diversa per descrivere ciò che accade a chi, attorno ai cinquant'anni, smette di mestruare: *konenki* (更年期). Questo vocabolo esprime il senso di transizione, svolta, cambiamento verso uno status sociale di maggior prestigio.

La quasi totale assenza di disturbi correlati (al punto che non esiste un termine per definire le "vampate") ha attirato l'attenzione degli studiosi occidentali. La genetica non si è rivelata un fattore determinante, dato che i sintomi aumentano quando le giapponesi si trasferiscono negli Stati Uniti, raggiungendo un tasso simile a quello delle americane di origini caucasiche.

Attualmente il sistema sanitario giapponese sta registrando un progressivo incremento di richieste per disturbi correlati alla menopausa, ma questo continua ad avvenire in misura assai minore che nei paesi occidentali. Alimentazione e stile di vita sono sicuramente impattanti, ma anche il dato culturale ha dimostrato la sua rilevanza. C'è chi afferma che le donne orientali semplicemente si sentano meno autorizzate a riferire i propri sintomi, ma ci sono molti altri elementi da tenere presenti.

In Giappone è radicata la convinzione che la salute consista in un equilibrio dinamico tra il corpo e lo spirito e tra il corpo e l'ambiente circostante. Il corpo vive in un continuo fluire da uno stato di equilibrio all'altro, separati da temporanei disequilibri e, in questa visione, il *konenki* è la naturale ricerca di un nuovo equilibrio su tutti i piani dell'esistenza della persona<sup>2</sup>.

Inoltre, la senescenza nel Paese del Sol Levante è riverita e rispettata: la tradizione vuole che si impieghino sessant'anni per completare un ciclo di vita prima di entrare in quello successivo e più evoluto. Questo traguardo viene festeggiato ritualmente con il dono di un indumento rosso, lo stesso che viene regalato ai neonati come portafortuna. L'entrata nel clan delle anziane è dunque considerata una rinascita.

Anche nella cultura cinese la fase della vita successiva all'interruzione delle mestruazioni (dette "flusso dell'acqua celeste") viene accolta con rispetto. Si dice che "a trent'anni la donna è una lupa, a quarant'anni è una tigre, a cinquant'anni è un drago". Questo perché nella "seconda primavera", come viene chiamato il post-menopausa nella medicina tradizionale, si ritiene che i "tre tesori" (le energie Jing, Qi e Shen) vengano coltivati ed equilibrati, raggiungendo un compendio armonioso.

Vi sono altre culture tradizionali in cui la Menopausa è descritta come passaggio alla "età della saggezza" e sono previste azioni per celebrare la preziosità delle donne che raggiungono questo traguardo. Esse lo attraversano ritualmente per trasformarsi in custodi delle tradizioni della comunità, come sacerdotesse, sciamane, divinatrici, levatrici, cantastorie.

---

2. Franca Pizzini, *Corpo medico e corpo femminile. Parto, riproduzione artificiale, menopausa*, Franco Angeli, Milano 1999, p. 176.

Popoli nativi canadesi, nord americani, meso americani, sud americani, africani e aborigeni australiani hanno vere e proprie ceremonie di investitura per le donne che hanno superato l'iniziazione del climaterio. Esse entrano in consigli delle anziane ai quali viene riconosciuta la più alta autorità.

Gli studi compiuti in queste aree del mondo riportano dati simili: le donne indigene non segnalano sintomi correlati alla menopausa oppure li segnalano in misura minore rispetto alle popolazioni non-indigene della stessa area<sup>3</sup>.

In definitiva è comprovato che il contesto culturale è rilevante rispetto a come la Menopausa si manifesta.

Il linguaggio che l'Occidente ha adottato per raccontarla è un prodotto della cultura ottocentesca. In quell'epoca il valore femminile risiedeva in un ristrettissimo recinto di qualità: l'essere sessualmente "appetitosa", in grado di fare figli, compiacente e accomodante (atteggiamento favorito, come vedremo, dal livello di estrogeni circolante in chi ha un ciclo mestruale, almeno per una buona parte del mese).

Questa misoginia sottesa si rinforza in una società consumista che vede la vecchiaia come inutile, in quanto tempo improduttivo, da trascorrere in mera attesa della fine.

"Come porti bene i tuoi anni!" è un complimento insidioso. Significa che dimostrare la propria età è un difetto. E sono le donne a pagare il prezzo più alto per aderire a uno standard di bellezza che proibisce loro di invecchiare. Si parla di "ageismo di genere", dato che al pregiudizio e alla svalorizzazione verso le persone anziane si aggiunge «il doppio standard dell'invecchiamento», come lo definì

---

3. Emma K Jones *et al.*, *Menopause and the influence of culture: another gap for indigenous australian women?* in «BMC Womens Health», 2012.

la filosofa Susan Sontag. Le donne, molto più degli uomini, mettono in atto strategie per mascherare la loro età, confermando ulteriormente lo stereotipo secondo cui una donna deve essere giovane per sempre e che prevede che l'invecchiare avvenga a discapito del suo valore come persona.

La menopausa tende a rafforzare questo doppio standard perché il cessare del sanguinamento mensile, così come la sua comparsa al menarca, è uno spartiacque puntuale e spettacolare tra un "prima" e un "dopo", che nei corpi maschili è molto più sfumato, lento e progressivo.

Nell'immaginario collettivo è estremamente comune accostare la menopausa all'invecchiamento. Vedremo tuttavia come questo rappresenti sia un errore a livello scientifico, sia la ragione principale che ci impedisce di accedere alla comprensione del fenomeno.

Detto questo, quanto potrebbe essere diverso affrontare la necessaria trasformazione salutandola con un nome festoso?

Si potrebbe coniare ad esempio un termine speculare a "Menarca". Che ne pensi di "Sofiarca" come "ingresso nell'età della saggezza" (dal greco *σοφία*, conoscenza, saggezza, e *ἀρχή*, principio, origine)?

La longevità in salute ai fini della trasmissione di un'eredità di conoscenza accumulata, infatti, è molto più illuminante dell'infertilità o dell'invecchiamento per aiutarci a capire cosa sia davvero la Menopausa e perché l'evoluzione umana l'abbia messa in programma.



# L'autrice

Cristina Pietrantonio accompagna le donne a riscoprire il piacere, la forza e il potere del loro corpo e della loro voce attraverso tutte le fasi della vita: ciclo mestruale, maternità, menopausa.

Cantante diplomata al Conservatorio di Verona, cantautrice, regista e consulente artistica, ha trasformato la propria esperienza personale in una metodologia unica, il womb's voice coaching, che unisce esplorazioni vocali, ascolto del corpo, educazione mestruale e consapevolezza emotiva.

Co-fondatrice di Red School Italia e docente della formazione professionale per educatrici alla mestrualità, è autrice dei libri *Le tre anime del suono. La voce tra mente e corpo* (Armando, Roma, 2013, con Stefano Anselmi), e *Lady V. Guida ai superpoteri dell'ecosistema XX* (VandA, Milano, 2023).

Il suo approccio innovativo esplora la connessione profonda tra voce, identità femminile, cicli vitali e benessere psicofisico. Nei suoi laboratori e negli incontri individuali propone un lavoro integrato su voce e corpo, strumenti di radicamento, consapevolezza, ritualità e viaggi immaginali per riconnettersi all'intelligenza dell'area pelvica e riscoprire la voce come via di riconnessione al Sé.

• [www.cristinapietrantonio.it](http://www.cristinapietrantonio.it)



Se la sola idea della menopausa ti fa venire la sudarella, o se la sudarella ti ha già visitata come sintomo, ci sono buone notizie per te: c'è davvero tanto che puoi fare per vivertela bene! Si stima che sulla Terra ci siano attualmente un miliardo di donne in menopausa, eppure questo passaggio chiave della vita femminile resta diffusamente incompreso, malinteso e denigrato. Descritta come un calvario di vampate, insonnia, nebbia mentale e inaridimento a vari livelli, la menopausa è in realtà un processo di trasformazione cerebrale, fisico, emozionale e animico di portata rivoluzionaria che, se vissuto con consapevolezza, getta le basi per il benessere a lungo termine. I "disturbi" compaiono per segnalare ciò che va curato, sia sul piano personale (nel corpo, nella propria storia), sia a un livello collettivo: l'intensità con cui si manifestano, infatti, ha molto a che fare con l'urgenza di questi nostri tempi, che implorano un epocale cambio di paradigma.

E questo libro ti indica la strada da percorrere, ti accoglie, ti suggerisce strumenti e prospettive: per vivere la tua rivoluzione!



**Cristina Pietrantonio** è cantante, doula, vocal coach, esperta in vocalità femminile e docente nella formazione per educatrici alla mestrualità di Red School Italia. Ha condensato queste esperienze professionali nel womb's voice coaching, per aiutare le donne ad attraversare le grandi trasformazioni del menarca, del ciclo mestruale, del ciclo materno, della menopausa.

ISBN9791257001049



9 791257001049 ➤

€ 18,00

- carta ecologica
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:  
[www.terranovalibri.it](http://www.terranovalibri.it)