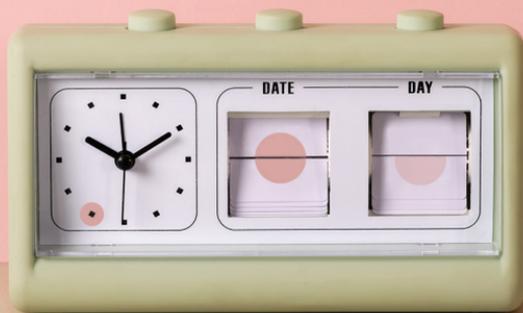


RACHEL JONES

BREVE  
TEOLOGIA DEL  
CICLO MESTRUALE  
(DAVVERO!)

UN'AVVENTURA PER COLORO CHE VOGLIONO CAPIRE MEGLIO IL  
CORPO DI UNA DONNA, LA FEMMINILITÀ, IL TEMPO, I DOLORI E  
LO SCOPO DEL CICLO FEMMINILE E COME AFFRONTARE MEGLIO  
QUEI GIORNI DEL MESE



“Una delle mie scene preferite nei Vangeli è quando Gesù spiega la salvezza a Nicodemo. Senza alcun segno di imbarazzo o esitazione, utilizza la metafora della riproduzione femminile: utero, acqua e sangue. Eppure, nella chiesa di oggi, il ciclo riproduttivo femminile è ancora considerato un argomento tabù: non se ne parla né lo si pone in relazione alla nostra fede. Sono profondamente grata che Rachel Jones si sia sforzata di dare dignità a ciò che Dio ha progettato aiutandoci a riflettere su ciò che potremmo imparare da quel disegno. Mentre la cultura dominante smantella sotto i nostri occhi le categorie di maschio e femmina, Rachel ci mostra quanto sia prezioso il dono della nostra biologia femminile, soprattutto per la teologia che essa illustra”.

**Jen Wilkin**, autrice di *Nessuno come Lui e A Sua immagine*

“Questo libro esplora cosa significa essere donna da un’angolazione interessante, in modo intelligente, profondo e teologicamente solido. Tuttavia, non è un libro solo per donne ma tutti lo troveranno d’ispirazione e ne trarranno grande utilità”.

**Linda Allcock**, autrice di *Deeper Still*

“Ammetto che non ho mai considerato ‘quel periodo del mese’ se non con disprezzo. Perciò ero un po’ scettica su un libro che affronta il ciclo mestruale dal punto di vista della teologia. Rachel Jones però ha fatto l’impossibile. In modo umoristico e onesto (ma comunque con buon gusto), ci aiuta a rimodellare la nostra visione negativa delle mestruazioni in una visione che è plasmata dal vangelo e dai buoni scopi di Dio in ogni aspetto della vita”.

**Sarah Walton**, autrice di *Hope When It Hurts*

“Questa è un’ottima riflessione teologica sulle mestruazioni (sì, davvero), piena di intuizioni pastorali e incoraggiamenti. È fantastico che qualcuno affronti questo importante argomento e che Rachel lo abbia fatto così bene. Sono sicuro che sarà una benedizione per molte donne, ma vorrei anche esortare mariti, padri, fratelli, pastori o amici (maschi) a leggerlo. Se volete prendervi cura di metà della vostra famiglia, metà della vostra chiesa e metà del mondo, allora questo argomento dovrebbe importarvi”.

**Tim Chester**, membro della Facoltà di Crosslands Training;  
autore di *Soddisfatti in Dio*

“Ho pianto nel mio ufficio quando ho letto le prime pagine del libro di Rachel. Ha descritto una narrazione che ha dominato la mia vita, anche se l’avevo sepolta nel profondo della mia psiche, nel file delle cose che sopporti senza pensarci. Dallo stare rannicchiata dal dolore durante un pigiama party quando ero giovane perché i crampi erano così forti che non riuscivo a stendermi, alle mestruazioni durate per settimane intere e interrotte a quarant’anni solo con l’isterectomia, il ciclo ha dominato i miei giorni per trent’anni. Rachel ci ricorda che le nostre mestruazioni non sono separate dalla nostra vita spirituale. Il ciclo non può essere separato dalla nostra persona o dallo Spirito che abita in noi. Rachel ha prodotto una teologia del corpo femminile che è scritturale, stimolante e pratica. I nostri corpi contano!”.

**Wendy Alsup**, autrice di *Teologia pratica per le donne*

“Imbarazzanti, caotiche, scomode, sporche. Le mestruazioni possono essere tutte queste cose e altro ancora, ma questo libro non è nessuna di esse. Un’introduzione brillante e perspicace alle meraviglie delle mestruazioni e a come il nostro ciclo mestruale possa puntare a Dio. Sì, davvero”.

**Jennie Pollock**, autrice di *If Only*

“Probabilmente una parte essenziale dell’amare gli altri è la comprensione e l’empatia. Se sei un uomo e desideri amare in questo modo, devi leggere questo libro. Ora sarò più informato su un aspetto che è così presente nella vita delle donne che mi circondano. Come sempre, Rachel Jones scrive con ironia e ha una straordinaria capacità di applicare la Bibbia alla nostra vita. Ho amato la combinazione di umorismo e teologia”.

**Rico Tice**, pastore senior di All Souls Langham Place, Londra;  
autore di *Faithful Leaders*

“La maggior parte dei cristiani nella storia, indipendentemente dal tempo o dalla cultura, hanno avuto una cosa in comune che spesso è stata trascurata: le mestruazioni. In questo utile ed energico libro, Rachel Jones pensa teologicamente al quieto battito del cuore dell’esperienza femminile e ci orienta verso Dio nel mezzo di cose che potrebbero sembrare dolorose, vergognose o emotivamente cariche. Sia che le mestruazioni giochino un ruolo importante nella tua vita o meno, in questo libro troverai una saggezza biblica che ti aiuterà a vivere le tue esperienze o a supportare coloro che ami”.

**Rebecca McLaughlin**, autrice di *Confronting Christianity*

BREVE TEOLOGIA  
DEL CICLO MESTRUALE  
(DAVVERO!)



RACHEL JONES

BREVE  
TEOLOGIA DEL  
CICLO MESTRUALE  
(DAVVERO!)

**Coram Deo**  
Porto Mantovano



*A Catherine e Holly.  
Grazie per quello che avete condiviso*

Titolo originale: *A Brief Theology of Periods (Yes, Really)*, Rachel Jones.  
Copyright © The Good Book Company, 2021.

Titolo italiano: *Breve teologia del ciclo mestruale (Davvero!)*, di Rachel Jones. Copyright © Coram Deo 2025, Via Menotti 6, Porto Mantovano, (Mantova).

Traduzione a cura di Madalina Dirlea

Revisione a cura di Emanuela Quattrini

Impaginazione a cura di Andrea Festa

Progetto grafico a cura di Jennifer Phelps

ISBN 978-88-96464-94-6

Finito di stampare nel mese di Marzo 2025

LOGO S.p.A., via Marco Polo, 8 - 35010 Borgoricco (PD)

Coram Deo

Via C. Menotti 6/8

46047 Porto Mantovano • Mantova

[www.coramdeo.it](http://www.coramdeo.it) - [info@coramdeo.it](mailto:info@coramdeo.it)

Facebook: /CoramDeoItalia

Instagram.com/coramdeoitalia

# INDICE

<i>Introduzione. Tanti motivi</i>	11
Capitolo 1. <i>Così tanto potenziale</i>	21
Capitolo 2. <i>Così tanto dolore</i>	37
Capitolo 3. <i>Così tanta confusione</i>	55
Capitolo 4. <i>Così tante emozioni</i>	75
Capitolo 5. <i>Così poco tempo</i>	93
Conclusione. <i>Solo il sangue</i>	111
 <i>Appendice. Così tante domande</i>	 117
 Guida allo studio	 135



*Introduzione*

# TANTI MOTIVI



**L**ascia che ti racconti di una conversazione che è avvenuta numerose volte da quando ho iniziato a scrivere questo libro.

Persona A (un membro di chiesa ben intenzionato e ignaro, diciamo): “Allora, stai scrivendo qualche libro in questo periodo?”

Io (intenzionalmente vaga): “Beh... ehm... diciamo di sì”.

Persona A (beatamente inconsapevole di dove stava andando a finire la conversazione): “Oh, che bello! Di cosa parla?”

Io (respirando profondamente e sorridendo): “Parla di cicli”.

Persona A: “Intendi cicli come periodi di tempo?”

Io: “No, intendo i cicli mestruali”.

Persona A (sbalordita): “Ah... (pausa) Perché?”

Perché scrivere un libro cristiano sulle mestruazioni? Ci sono tanti motivi per farlo...

## **1. FANNO PARTE DI UNA VITA NORMALE**

Iniziamo dalle cose ovvie: le mestruazioni sono una realtà periodica per circa il 50% della popolazione e per gran parte della loro vita. Tra le quattrocento e le cinquecento volte nella vita, e per sessanta giorni all'anno, una donna ha le mestruazioni. In misura maggiore o minore, il ciclo mestruale influenza i nostri programmi, cosa facciamo e come ci sentiamo nel corso di ogni mese, persino oltre quei particolari giorni del mese.

Per la maggior parte delle donne le mestruazioni sono fastidiose e scomode. Per alcune, invece, sono totalmente debilitanti (approfondiremo questo nel capitolo 2). In ogni caso, se hai le mestruazioni (o se non le hai quando invece dovresti avercele), sai che sono un fatto inevitabile della vita.

## **2. LA BIBBIA PARLA DI TUTTI GLI ASPETTI DELLA VITA**

Ecco un'altra affermazione che spero sia ovvia per te: se sei un cristiano o una cristiana, allora non c'è area della tua vita che possa essere separata dalla tua fede. Non c'è alcun aspetto di cui Dio possa disinteressarsi. Se la realtà massima che sostiene l'universo è che Gesù è il Signore e che morì affinché noi potessimo avere una relazione con Dio che durerà per tutta l'eternità, allora questo dovrebbe modellare il nostro modo di pensare riguardo alle altre realtà della nostra esistenza quotidiana.

Da come usiamo i social a quello che mangiamo, dove lavoriamo, quanto dormiamo, con chi dormiamo e cosa indossiamo, tutto può essere considerato a qualche livello (e in misura diversa) sotto una lente teologica. Cioè, tutto può essere incluso nella grande storia che riguarda l'opera di Dio nel mondo e come lui vuole che noi conduciamo la nostra vita.

La cosa incredibile della Parola di Dio è che veramente parla di tutti gli aspetti della vita. Ci sono molti bei libri che ci mostrano quello che la Bibbia dice in merito ai social media, al lavoro, al tempo libero, al sesso, alla bellezza e all'amicizia. Invece, riguardo al ciclo mestruale? Ebbene, non ci sono tanti libri sull'argomento. Eppure, se i credenti sono schizzinosi su questo non è perché la Bibbia lo sia, anzi, tutt'altro, essa è cruda e reale. Parla della vera vita in prima linea: del dolore e della sopportazione, della vergogna e delle difficoltà, delle delusioni, delle perdite e dell'amore e parla molto del sangue.

Dunque, se le mestruazioni fanno parte della vita e la Bibbia parla di tutti gli aspetti della vita, allora Dio può e vuole parlarci di come viverle. Egli vuole sostenerci, incoraggiarci e spronarci, mentre cerchiamo di camminare con Gesù ogni giorno di ogni mese.

### **3. LA VITA CI PARLA DEL VANGELO**

Questo funziona anche al contrario. Non è solo la Bibbia che ci parla della vita reale; anche la vita reale ci parla del Vangelo. "Osservate i corvi...", dice Gesù, "Osservate come crescono i gigli...", (Lc. 12:24,27). "Guardati attorno", dice Gesù, "e guarda come Dio...".

Mentre egli non disse proprio: "Osserva il tuo ciclo", il principio generale è che viviamo in un mondo creato che parla del proprio creatore (tratteremo il tema nel capitolo 1). Quindi questo è ciò che faremo: osserveremo il ciclo.

Ciò significa che le mestruazioni non sono solo qualcosa da sopportare o da subire, ma possono anche essere qualcosa di positivo: ci ricordano delle realtà spirituali che sono alla base della nostra esistenza e ci presentano l'opportunità di fissare il nostro sguardo sul Signore Gesù.

Lo so che questo suona davvero strano e probabilmente sono stata chiusa in una stanza a pensare alle mestruazioni per troppi mesi, ma sopportami ancora per un un po'.

#### **4. LA BIBBIA PARLA DI MESTRUAZIONI**

Spero che i primi tre punti ti abbiano convinto a continuare a leggere, perché quello è solo l'inizio; la Bibbia infatti parla del ciclo anche in maniera diretta e esplicita.

Il mio episodio preferito dove le mestruazioni sono menzionate è un evento bizzarro in Genesi 31, dove Rachele ruba gli idoli di suo padre Labano prima di scappare con suo marito, Giacobbe. Poi quando Labano raggiunge i due, li accusa di aver rubato gli idoli e comincia a frugare tra le loro cose. Rachele è seduta sopra gli idoli nascosti e dopo che Labano mette sotto sopra tutta la sua tenda, lei dice: «Non si adiri il mio signore, se io non posso alzarmi davanti a te, perché ho i soliti ricorsi delle donne». Così egli cercò ma non trovò gli idoli” (Gen. 31:35). Che cosa piuttosto furbesca. Ebbene, quando tuo marito dichiara che chiunque abbia rubato gli idoli di tuo padre deve morire e questi sono proprio lì nel basto del cammello, cos'altro puoi fare se non stare seduta e incolpare “i soliti ricorsi delle donne”?

Questo, però, è il massimo del divertimento per quanto riguarda le donne mestruate della Bibbia. Forse sai già che le donne, durante il periodo delle mestruazioni, erano considerate impure nell'Antico Testamento (in Levitico 15, un brano che esamineremo nel capitolo 3) e che avere rapporti sessuali durante tale periodo era un categorico “NO”, (Lev. 18:19).

Non ci sorprende dunque che quando la gente parla di mestruazioni oggi, se fa riferimento alla religione, ne

parla sempre in termini negativi. Il cristianesimo è accusato di perpetuare secoli di tabù sulle mestruazioni. Parole come “puritano” sono usate come un insulto.

Quindi, è cattivo il cristianesimo? Come possiamo dare un senso a quello che la Bibbia dice delle mestruazioni quando si scontra con il punto di vista degli occidentali del XXI secolo?

## **5. SE NON GUARDIAMO ALLA BIBBIA PER FORMARE IL NOSTRO PENSIERO, LA NOSTRA CULTURA LO FARÀ AL SUO POSTO**

Parliamoci francamente: il tuo pastore probabilmente non predicherà sulle mestruazioni nell'immediato futuro. Ci sono però altre persone che lo faranno.

Negli ultimi anni nella nostra cultura c'è stato un numero crescente di voci che parlano di mestruazioni. C'è stata un'esplosione di libri e podcast sull'argomento e le mestruazioni sono sempre più visibili in televisione, nei film e nelle pubblicità. Nel 2019 l'emoji con la “goccia di sangue” fece il suo debutto nelle app di messaggistica e un anno dopo le mestruazioni ottennero persino il loro color pantone (rosso ovviamente). I social sono pieni di conversazioni su questioni come la povertà mestruale, la tassa sugli assorbenti, il sanguinamento libero, prodotti mestruali ecocompatibili, le disparità sanitarie, il divario di genere del dolore, condizioni specifiche come l'endometriosi e in che modo definire le persone con mestruazioni (donne, persone mestruate o qualcos'altro?).

Il fatto è questo: niente di ciò che leggiamo, guardiamo o ascoltiamo è ideologicamente neutrale; tutto ci dice subdolamente (o non troppo) come pensare e come agire. Ogni cosa arriva con il suo messaggio implicito su cosa sia buono, sbagliato o importante nella vita in generale.

Dunque, se non pensiamo in modo biblico sul tema, allora finiremo per essere influenzati da quello che ci dice il mondo; raramente sarà del tutto sbagliato, ma non sarà nemmeno del tutto giusto. Per i credenti sono le Scritture a definire cosa sia buono, sbagliato o importante. Dobbiamo imparare a pensare criticamente riguardo alla cultura: dobbiamo essere equipaggiati per distinguere la verità dall'errore, per identificare la saggezza dalla follia e per lasciare che la Parola di Dio modelli tutto il nostro pensare.

Ciò è vero per qualsiasi argomento, ma le mestruazioni sono quelle che ci bussano alla porta regolarmente, sia sui nostri schermi sia nella nostra intimità.

Se sei un pastore, un marito, un padre o un fratello in Cristo e stai leggendo questo libro perché vuoi amare meglio le tue sorelle, grazie! Spero che questo libro ti sia di aiuto.

## **6. UN LIBRO SULLE MESTRUAZIONI È UN MEZZO PER PENSARE ANCHE A TANTE ALTRE COSE**

Immagino che forse tu abbia preso questo libro per pura curiosità. “Un libro cristiano sulle mestruazioni? Non l’ho mai sentito”.

Ora che sei arrivato fino a questo punto, però, voglio farti fare un viaggio per pensare oltre le mestruazioni. Non fraintendermi: parleremo parecchio di quei giorni del mese, ma ciò tocca anche tante altre questioni più grandi. Vedremo come le mestruazioni ci apriranno la strada per pensare a cosa significhi avere un corpo o sperimentare la morte. Ci domanderemo: che cos’è una donna? Considereremo varie questioni riguardo al modo in cui Dio parla, lo scopo del genere umano e il senso della vita. Penseremo a come stiamo trascorrendo il tempo ora e come lo trascorreremo nell’eternità. Tutto ciò cominciando dalle mestruazioni.

## 7. UN RISCHIO EDITORIALE (PROBABILMENTE) MAL CALCOLATO

So che scrivere un libro cristiano sulle mestruazioni potrebbe farmi sembrare un po' strana, ma non lo sono poi così tanto. Scrivo come qualcuno che ha sia le mestruazioni sia la tendenza a spingersi oltre i limiti. Quando ho iniziato a valutare quest'idea, non pensavo che qualcuno l'avrebbe presa seriamente. Poi, ho pensato di provare a convincere le persone a farlo. In seguito, diverse hanno preso sul serio l'argomento, per tutte le ragioni che ho appena elencato sopra.

Ora, qualche anno dopo, eccoci qui: il mio nome è su un libro cristiano che parla di mestruazioni e tu lo stai tenendo in mano.

Quindi, benvenuta o... benvenuto!

## LE ULTIME AVVERTENZE

Prima di continuare, ci sono alcune cose di cui bisogna prendere atto.

In primo luogo, le mestruazioni si presentano in tantissimi modi diversi a livello fisico. La nozione di base secondo cui il ciclo medio dura 28 giorni, cela una grande variabilità: uno studio fatto dalla University College London e dall'applicazione *Natural Cycles*, ha scoperto che solo il 13% delle donne hanno effettivamente un ciclo di 28 giorni. Le mestruazioni possono essere più o meno regolari, variare nella durata, essere più o meno abbondanti, più o meno dolorose e più o meno intense emotivamente. Per qualche ragione, alcune donne non hanno affatto le mestruazioni.

Come ci sentiamo riguardo alle mestruazioni cambia tanto anche a seconda della cultura, del nostro contesto familiare, dell'età e della fase della vita in cui ci troviamo.

Le mestruazioni hanno un significato diverso per te se sei giovane e stai per andare a studiare fuori sede, se sei sposata e vuoi avere un figlio o se invece sei quasi in menopausa e sei single.

Tuttavia, qualsiasi sia la tua esperienza, spero che troverai qualcosa di vivificante e stimolante nelle seguenti pagine, non perché ho la conoscenza necessaria per capire e trattare tutte quelle situazioni in modo specifico (infatti, non ce l'ho), ma perché guarderemo semplicemente a quello che le Scritture dicono. Come ho già detto, sono fiduciosa che la Bibbia ci parla di tutti gli aspetti della vita, in qualunque modo essi si manifestino in questo momento.

In secondo luogo, questo non è un libro di anatomia e salute per le donne. Ho avuto il piacere di leggere molti libri interessanti sull'argomento e magari potrebbero piacere anche a te. Tuttavia, anche se daremo uno sguardo all'anatomia, lo faremo con il fine di aiutarci nella teologia. Non sono un medico e non sono qui a dirti se quello che sperimenti sia normale, salutare o qualsiasi altra cosa. Se sei davvero preoccupata per qualche aspetto del tuo ciclo mestruale (o se le mestruazioni ti impediscono di fare le normali attività giornaliere), allora voglio incoraggiarti a sottoporli a una visita medica e ti esorto a farlo presto. Sebbene io non possa darti un parere medico, mi piace pensare che alla fine di questo libro sarai in generale un po' meno pudica e imbarazzata, e un po' più fiduciosa e speranzosa riguardo alle mestruazioni, così che tu possa cercare aiuto se hai delle ansietà.

Terzo, alcune cose in questo libro saranno pesanti da leggere; in effetti, alcune potrebbero persino offenderti. Ho provato a prendere le questioni sul serio senza prendere me stessa troppo sul serio, ma non possiamo sorvolare sul fatto che ciò che la Bibbia dice di noi (e dei nostri corpi)

non è sempre quello che vogliamo sentirci dire. Se siamo pronti a sentirlo comunque, pronti a camminare nella luce, allora lo troveremo davvero liberante poiché, più di ogni altra cosa, voglio indirizzarti verso Gesù: colui che è venuto a portare libertà, speranza e vita in abbondanza (Giov. 10:10). In lui non c'è condanna, ma solo grazia.

Perché scrivere un libro sulle mestruazioni? Perché per ogni membro di chiesa garbatamente sorpreso a cui ho parlato di questo libro (per ogni conversazione avuta come quella all'inizio del libro), ho incontrato molte più donne che si illuminavano ed esclamavano: "Davvero? Amo l'idea. Non vedo l'ora di leggerlo!".

Se sei come loro, allora sono davvero contenta che tu lo stia leggendo. Sarà divertente. Come minimo, sarà molto più divertente che avere le mestruazioni. So che così non creo una grande aspettativa, ma se leggere questo non renderà l'esperienza delle mestruazioni più divertente, spero almeno che la renderà più positiva. Pensa al seguito che potrebbe esserci tra chi è curioso di teologia. Questo libro è per le donne che sanguinano e per quelle che hanno smesso di sanguinare. È per te che detesti le tue mestruazioni e fatichi in quei giorni ed è per te che le affronti come se niente fosse e non ti creano nessuna preoccupazione.

Chiunque tu sia, il mio scopo è che tu arrivi alla fine di questo libro festeggiando per come Dio ti ha creato e salvato e, per come Egli dica verità liberatorie e certe su tutte le esperienze della vita, persino quelle sanguinose.



# COSÌ TANTO POTENZIALE



**I**l tuo corpo è incredibile. Tutto quanto! Più precisamente, per gli scopi di questo libro, il tuo corpo femminile è incredibile.

Ovviamente, è probabile che tu non abbia mai apprezzato veramente quanto questo sia vero in relazione alle zone più intime del tuo corpo perché nessuno te l'ha mai detto davvero. Ti è forse stato insegnato a scuola, ma quel tipo di istruzione varia notevolmente e spesso può essere insufficiente, tanto che in uno studio del gruppo non profit *Plan*, una ragazza su quattro nel Regno Unito ha detto di non essere preparata per la prima mestruazione.<sup>1</sup> La mia povera mamma pensava che sarebbe morta dallo spavento perché nessuno l'aveva preparata a quello che sarebbe accaduto. La mia amica Maria sapeva esattamente cosa stesse succedendo, ma si rifiutò di ammetterlo e trascorse il resto della giornata negandolo.

Forse i tuoi insegnanti ti hanno detto tutte le cose giu-

*Nella chiesa di oggi, il ciclo riproduttivo femminile è ancora considerato un tabù, difficile da affrontare, figuriamoci da contemplare in relazione alla nostra fede. Sono profondamente grata a Rachel per averci insegnato a rendere onore alla nostra biologia femminile e per averci mostrato quanto sia un dono prezioso, ancor più per la teologia che rappresenta”.*

JEN WILKIN

*“Intelligente, teologicamente solido, profondo, affascinante. Tutti troveranno questo libro illuminante ed estremamente utile”.*

LINDA ALLCOCK

*“Ecco un aiuto per riflettere teologicamente sul battito silenzioso, ma spesso trascurato dell’esperienza femminile. Che il ciclo mestruale abbia un ruolo significativo nella tua vita o che non ne abbia alcuno, qui troverai tanta saggezza biblica che ti aiuterà a navigare nelle tue esperienze o a supportare coloro che ami nelle loro”.*

REBECCA MCLAUGHLIN

COLLANA: DONNE E FEMMINILITÀ



Coram Deo  
Via C. Menotti 6  
46047 Porto Mantovano (MN) | Italy  
[www.coramdeo.it](http://www.coramdeo.it)  
[info@coramdeo.it](mailto:info@coramdeo.it)

ISBN 978-88-96464-94-6



9 788896 464946

€14,00