



da DONNA a DONNA

vivere la femminilità con il corpo, il cuore, l'anima e il cervello

Cosa vuol dire per me essere donna?
 Cosa è la femminilità? E come posso esprimerla?
 Cosa significa essere madre?
 Perché i maschi sono così diversi da noi?
 Perché proprio a noi tocca avere le mestruazioni?
 Perché le mie emozioni sembrano andare sulle montagne russe?
 (...uffa, 'sti brufoli!!)
 Perché, pur avendo sentito tanto parlare di sesso e di amore,
 sono ancora così confusa?

PERCHÉ

Questo percorso parte dall'esigenza, spesso inespressa, delle adolescenti di capire e accogliere con gioia i cambiamenti fisici, psichici e relazionali che accompagnano il loro trasformarsi in giovani donne. A qualche anno di distanza dall'esperienza del percorso mamma&figlia, o indipendentemente da esso, le ragazze hanno ancora

bisogno di confrontarsi, consigliarsi, esprimersi ma anche di essere guidate, rassicurate e accompagnate in questa fase così potente e fondamentale della crescita; per la mamma ora è il tempo di farsi un po' da parte, di affidare la propria figlia ad altre donne, non così legate all'immagine di bambina che per sempre lei si porterà nel cuore. Questa occasione diventa perciò anche una consegna, un tacito patto di fiducia tra donne che accettano di non essere sufficienti da sole a traghettare le proprie figlie nell'universo femminile: paradossalmente, proprio il fatto di esserne escluse rende le madri promotrici e partecipi del percorso (a richiesta è comunque possibile organizzare un incontro di presentazione o restituzione con i genitori)

Gli argomenti toccano tutto ciò che riguarda la sfera affettiva e sessuale, partendo dai cambiamenti della pubertà, passando attraverso la fisiologia degli apparati genitali, riflettendo sui sentimenti, l'amicizia, l'amore, per arrivare alla relazione di coppia, la famiglia, la maternità, la procreazione responsabile.

COSA

COME

Attraverso una modalità interattiva, usando brani, video, schede, attività manuali, metafore e un quaderno attivo che rimane alle ragazze al termine del percorso.

Gruppi formati da 5 a 15 ragazze dai 15 anni in su. Il percorso può attivarsi con ragazze iscritte individualmente ma anche per gruppi già costituiti, come squadre sportive, compagne di classe, gruppi di catechesi ecc. E' importante però che l'adesione sia il più possibile "decisa" dalle partecipanti, che possono così sentirsi parte attiva e non semplici spettatrici del percorso. Anche la quota di iscrizione, necessaria a coprire le spese del materiale, è uno strumento di responsabilizzazione delle partecipanti.

per CHI

QUANDO
E DOVE

Le date e la durata dei singoli incontri si concordano a seconda della disponibilità del gruppo: si tratta in totale di sei ore circa, suddivise in due incontri lunghi oppure tre più brevi, generalmente nel tardo pomeriggio. Il luogo può essere l'aula di un istituto, la sala di una parrocchia ecc.

OBBIETTIVI

- diffondere una cultura dell'amore-sessualità che valorizzi e rispetti la persona umana
- fornire corrette informazioni scientifiche alle ragazze sulla fisiologia femminile e maschile, evidenziando specificità e complementarietà
- stimolare a riconoscere la propria ricchezza interiore nel momento in cui avvengono cambiamenti fisici e psichici che mettono in crisi corpo, mente e affetti.
- offrire occasioni per riflettere sul percorso di crescita che le adolescenti stanno affrontando, nell'ottica del diventare donne
- favorire "l'alleanza di genere" tra coetanee e figure femminili adulte, valorizzando la relazione madre-figlia
- stimolare all'uso di un linguaggio corretto per parlare del proprio corpo, delle emozioni, di sé
- proporre una visione positiva dei cambiamenti del proprio corpo, della femminilità, della maternità
- promuovere la conoscenza e il rispetto di sé e del diverso da sé
- promuovere atteggiamenti consapevoli e responsabili riguardo alla relazione affettiva
- condividere dubbi e scoperte fra coetanee

CONTENUTI

- i cambiamenti della pubertà, il pudore
- differenze e specificità di genere, anatomia e fisiologia maschile e femminile, igiene
- il ciclo mestruale, segnali di fertilità, sintomi legati alle variazioni ormonali
- il concepimento, le fasi di sviluppo di una nuova vita
- femminilità, bellezza, linguaggio del corpo, emozioni, amicizia, amore
- la gestualità sessuale: riconoscere in ogni gesto il suo significato profondo
- tappe di crescita verso la maturità umana e affettiva
- problematiche legate alla sessualità (contraccezione, aborto, infezioni sessualmente trasmesse): conoscenze corrette per favorire comportamenti corretti
- risposte e approfondimento a richieste specifiche, ove esista la competenza per farlo, o rinvio a agenzie idonee, se necessario

Chiara Solcia – chiara.sol@live.it - 3335946811

ALTRE INFO