

## *Alcuni pensieri delle Piccole e Giovani Donne dopo il seminario*

- Questa giornata per te è stata: piena di significato, mi ha fatto capire che noi donne siamo veramente importanti
- un modo per conoscere cose nuove o che anche se già conoscevo non avevo mai affrontato o parlato con mia madre vicino
- interessante, informativa, scientifica,, divertente, emozionante per chi non ha ancora avuto il mestruo
- interessante, divertente, "insegnativa", bella, potevo conoscermi con altre ragazze simpatiche della mia età
- molto importante perchè ho capito e approfondito delle cose che non mi erano chiare. Inoltre ho saputo cose che non avevo il coraggio di chiedere
- divertente, istruttiva, d'aiuto e molto "confidente"
- fantastica, indimenticabile e piena di emozioni....
- positiva, mi ha aiutato a non essere più imbarazzata davanti a questi argomenti
- una giornata "di confronto" con persone che mi "possono capire"
- Un oggetto per allargare il mio cuore
- Bellissima perchè tutte quelle cose che mi sembravano ridicole, approfondendole ho capito che hanno un significato importante
- Molto significativa, perchè ho potuto capire che la trasformazione che avviene in me era una cosa di cui vantarsi e non vergognarsi, cosa che molte delle mie amiche fanno, e in molte occasioni anche io, che da ora, ovviamente non farò più
- bella e se all'inizio avevo pensato che 5 ore fossero troppe, mi sono ricreduta
- bellissima, sono riuscita a dire cose che di solito non riesco a dire in pubblico
- bella perchè ho fatto un viaggio nel corpo delle femmine
- istruttiva e un po' strana
- bellissima, gioiosa, fantastica, qualcosa che non ti fa pensare a niente
- E' stato interessante, un pomeriggio dedicato solo a me e a mia mamma
- interessante per capire cose del corpo che a scuola non possono essere spiegate così bene
- rilassante, interessante e molto piacevole perchè quando sono arrivata non credevo che sarebbe stata così, ma diversa e io un po' mi vergognavo ma adesso non più
- bella, non capita tutti i giorni di passare con mamme e figlie queste esperienze culturali
- gioiosa, emozionante!
- Interessante, curiosa, divertente, entusiasmante, sicuramente da ripetere, che mi ha aiutato a crescere e a conoscermi meglio
- Meravigliosa, brillante, stupefacente, bellissima. Un momento positivo con cui evidenziare l'importanza di "essere donna"
- molto bella ed emozionante perchè stare solo fra donne per me ha significato molto. In questo pomeriggio ho appreso molto e ho imparato a capire quanto è bello essere donna e poter condividere questi momenti con le proprie mamme ma anche quelle delle altre
- bella, o come si dice...FIGA!!!

### *Cosa ti è piaciuto di più*

- i commenti delle mamme
- mi è piaciuto tutto ma soprattutto la confidenza che sono riuscita ad ottenere con mia mamma
- il fatto di essermi preparata ad un passo importante della mia crescita
- le tradizioni che hanno raccontato le madri
- mi è piaciuto molto la parte in cui ognuno esprimeva le proprie situazioni, raccontava un po' della propria vita
- i nomi che abbiamo dato alla vagina e all'arrivo delle mestruazioni. I vari tipi di assorbenti
- ascoltare i consigli sulle mestruazioni, le esperienze positive e negative (sulle mestruazioni) di madri e figlie
- l'argomento sulla diversità di una persona e al quanto ho capito bisogna seguire le proprie emozioni e non quello che ti dicono gli altri
- quando abbiamo parlato solo noi figlie, e mi sono sentita, meno imbarazzata, più sicura di dire le mie emozioni
- parlare degli assorbenti, del seno, delle mestruazioni e la parte finale che abbiamo parlato solo noi con Paola
- la storia dell'ovulo e del respiro, la piccola parte fatta senza le mamme
- parlare del nostro corpo e non vergognarsi delle proprie cose
- mi è piaciuto molto scambiare informazioni con altre donne, anche se di età diversa
- quando ci siamo sdraiati ad ascoltare la favola e poi ci siamo risvegliati ognuno coi propri tempi
- mi è piaciuto di più quando abbiamo parlato delle mestruazioni perchè io non ce l'ho ancora e quindi mi interessava molto
- stare insieme (finalmente) da sola con mia mamma e condividere con lei il sapere di qualcosa che abbiamo entrambe
- Mi è piaciuto molto che la cosa non è stata molto scientifica e quindi non mi ha annoiata la parte della vagina vivente cioè fatta da persone
- il momento di sole bambine e i biscotti di Paola, ma anche quello dove mia mamma mi ha dedicato il suo regalo non nel senso materiale ma anche nell'affettivo
- discutere tra "donne" di argomenti "delicati"
- condividere le mie impressioni, i miei dubbi e le mie paure. E' stato fantastico intraprendere un nuovo viaggio con tante mie coetanee, sinceramente lo farei altre cento volte
- le cose che mi sono piaciute di più sono: - essere stata tranquillizzata su quello che mi succederà - aver passato del tempo con la mia mamma

### *Cosa ti ha divertito di più*

- quando abbiamo detto quello che avevamo dentro
- il momento in cui abbiamo detto tutte le parole (tipo concentrazione, ecc) scoprire queste cose sentire le storie di come erano gli assorbenti
- la parte più divertente è stata quando dovevamo dire i nomi vari per descrivere la vagina e mi è piaciuta molto anche la parte in cui si dicevano le emozioni provate prima del ciclo
- i vari nomi con cui si chiama "la natura" o il ciclo

- nulla di particolare, è stato tutto divertente
- Quando abbiamo parlato delle pubblicità
- Quando contemporaneamente ci divertivamo ma nello stesso tempo chiarivamo cose
- i racconti delle madri che raccontavano che cosa facevano da bambine
- nel primo esercizio quando ho mantenuto un "legame" con mia mamma attraverso il bastoncino
- Quando stavamo facendo delle domande mi ha divertita di più l'imitazione degli organi genitali femminili, maschili!
- le chiacchiere tra femmine
- quando le mamme facevano le parti intime, mi sono molto divertita
- la merenda, la lotta con i cuscini e la storia della signora dal ginecologo, lo scarto dei regali
- il momento della fiaba in particolare ma in generale tutto mi è piaciuto e lo rifarei 20 volte questo incontro

### *Come ti sei sentita?*

- mi sono sentita in un luogo dove prepararmi a qualcosa
- oggi, devo ammetterlo, mi sono sentita donna..libera di esprimere tutta la mia femminilità, e le mie sensazioni
- bene perchè per la prima volta ho parlato di argomenti così con mia mamma senza imbarazzo
- mi sono sentita veramente bene, soprattutto mi è piaciuto molto poter parlare di certi argomenti senza la paura e capendo molte cose che magari pensavo diverse
- Mi sono sentita una donna un po' più piccola, ma sempre una donna
- tranquilla, rilassata e riflessiva
- accolta e capita
- All'inizio un po' imbarazzata, poi, mi sono abituata
- mi sono sentita come se fossi a casa, diciamo molto bene anche se un po' a disagio
- mi sono sentita veramente bene, soprattutto mi è piaciuto molto poter parlare di certi argomenti senza la paura e capendo molte cose che magari pensavo diverse
- Molto felice di poter parlare liberamente di cose mie molto intime senza alcun timore senza i maschi e le prese in giro
- un po' imbarazzata ma allo stesso tempo interessata
- leggera, felice di essere lì con mia madre e con altre bambine nel mio stesso "stadio" di crescita
- all'inizio spaventata e poi mi sono commossa
- dapprima mi sentivo molto spaventata di frequentare questo corso. Poi mi sono rilassata e mi sono subito sentita tranquilla e a mio agio. Così l'ho vissuta come un'esperienza positiva
- Bene, un po' spaventata, incuriosita, contenta, emozionata, rilassata e sicura, molto protetta
- all'inizio ero agitata ma poi ho capito che in un ambiente femminile mi posso trovare a mio agio
- molto bene e mi è sembrato di essere su una nuvola che saliva e scendeva
- mi sono sentita all'inizio bene poi un pò vergognata e spaventata ma alla fine

- non c'era nulla da aver paura
- bene, nel mio mondo, perchè potevo dire le cose che pensavo, le mie riflessioni, le mie domande senza vergogna
- bene ma anche strana nel sentir parlare così liberamente le persone di cose che normalmente non si dicono

*Come è stato fare questa esperienza per te con tua madre?*

- è stato bello divertente e rilassante
- molto emozionante
- positiva perchè mia mamma non mi avrebbe parlato così a fondo di questo argomento
- credo ci abbia unite di più inizialmente non volevo venire ma non è stato male, senza di lei non sarei venuta
- bello, perchè così lei ha potuto capire cosa ne penso di questo argomento!
- insomma bello ma un po' strano
- interessante e molto significativa
- mia madre prima mi aveva parlato di queste cose, ma non mi aveva parlato mai delle sue esperienze
- Bello, ci ha avvicinate
- Bellissimo perchè questa cosa ha rafforzato il rapporto mio e di mia madre
- E' stato più semplice capire certi concetti ed è stato più bello che essere sola
- Molto emozionante, perchè ho sentito di essere uguale e lei, niente di meno niente di più
- Molto bello anche perchè non avevo mai trascorso una giornata con mia mamma
- Molto bella perchè noi alcune volte bisticciamo, oggi siamo state insieme
- Molto bella perchè ho sentito il suo respiro e sembravamo una parte unica
- molto bello, interessante e piacevole (date le coccole)
- piacevole e realizzante. Oggi con lei mi sono divertita dopo tanto tempo
- è stato bellissimo perchè mi sono sentita completa, soprattutto come "donnina"
- E' stata una bella esperienza e abbiamo potuto passare un pomeriggio insieme senza padre e fratelli
- Divertente, più che altro mi sono sentita molto coccolata come se fossimo nel salone di casa nostra
- Fantastico, mi è piaciuto questo confronto fra donne e lo rifarò, complimenti all'ostetrica per la sua simpatia e la passione che mette per questo lavoro
- A me è piaciuto molto fare questa esperienza con la mamma...è da tanto tempo che non l'ho sbaciucchiata come ho fatto oggi...voglio dedicare più tempo con la mamma (ovviamente quando è tranquilla perchè se è arrabbiata scarica tutta la sua arrabbiatura su di noi)
- bello, molto bello. Le ho confidato anche molte cose e ne ho scoperte delle altre su di lei

*Cosa ti è mancato?*

- niente
- niente
- nulla

- un po' di tempo
- nulla, ho scoperto tutto quello che mi interessava
- niente di particolare
- mi è mancato ...che in quel momento mi venissero le mestruazioni! Ah-ah-ah!
- Il tempo
- Se prima speravo di avere le mestruazioni il più tardi possibile, ora le accetterei
- Non essere riuscita a dire tutto quello che avrei voluto dire
- Mi mancherà non vederla più per un anno
- Il coraggio di fare alcune domande
- la mia libertà di quando non avevo le mestruazioni
- niente
- nulla
- Nulla. Ero nel più totale agio
- Mi è mancato il fatto che abbiamo parlato più di femmine che di maschi!
- I mesi che stavo nell'utero di mia mamma
- In verità io me lo aspettavo più brutto e invece no
- Il cane
- la mia infanzia
- nulla, perchè è stata un'esperienza più unica che rara

*Quali argomenti vorresti ancora approfondire?*

- un po' di tutto
- lo sviluppo, il percorso delle uova, il contatto con il corpo maschile
- il ciclo e le tradizioni di una volta
- quelli sul ciclo e la formazione di una donna
- sulla differenza fra l'uomo e la donna
- l'argomento dell'uovo e della gravidanza
- ho già parecchio su cui pensare
- be' forse appunto gli assorbenti interni
- gli assorbenti interni e lo sviluppo fisico: le tette e quando mi verranno le mestruazioni
- I sentimenti che si provano durante la pubertà
- Un po' tutto, vorrei venire un'altra volta
- Niente perchè Paola ha spiegato tutto benissimo ma se proprio lo devo dire: il primo menarca
- Nessuno perchè sei stata molto chiara e poi perchè mia mamma mi aveva già parlato di queste cose
- Vorrei approfondire gli argomenti dell'amore
- Vorrei approfondire l'argomento della gravidanza
- Non lo so, forse niente
- L'argomento della scuola del fatto che le maestre che non fanno andare in bagno (che è molto grave)
- Contando che sono tutti interessanti.....TUTTI!!!!
- Per adesso nessuno perchè ci hai spiegato tutto molto bene e ci hai detto tutto quello che ci doveva dire e quello che dovevamo sapere
- Quasi nessuno perchè io non sono un'esperta su queste cose e allora non ho capito quali argomenti abbiamo fatto e quali no o quali abbiamo approfondito

- e quali meno. Però è stato tutto interessante
- Il perchè questi argomenti vengono oscurati dalla società
- a me bastano le cose che abbiamo detto adesso
- ora non lo so però magari quando diventerò "signorina" potrò avere dei dubbi
- io penso che per ora il mio sapere sia a posto così e crescendo capirò meglio

*Che cosa mi consiglieresti di modificare, aggiungere, togliere?*

- ti consiglieri di aggiungere queste attività nelle scuole
- migliorare e/o approfondire i giochi di relazione
- per me non bisognerebbe togliere niente perchè c'è l'atmosfera giusta
- solo aggiungere pezzi in cui il tuo corpo si deve esprimere con musica magari danzando
- aumentare i momenti di gioco. Mi sono proprio divertita
- niente: era tutto perfetto!! Mi sono divertita un mondo GRAZIE 100.000
- MODIFICARE:: la lunghissima chiacchiera AGGIUNGERE: più gioco! Più tempo! TOGLIERE: niente! Grazie per la bellissima giornata!
- Hai fatto un ottimo lavoro pieno di sentimento. Grazie.
- Tutto è stato molto carino e io, personalmente, toglierei solo l'esercizio con il bastoncino
- Ti consiglieri di aggiungere più barzellette della Littizzetto: solo perchè mi piace tanto
- Aggiungere qualcosa che riguarda il sesso perchè noi siamo curiose
- Nulla, era completo per quello che so io sulla scienza umana
- niente, ti consiglieri solo di restare così come sei!
- Consiglieri di andare a "caccia" di altre vignette e divertimenti
- Forse meno spiegazioni con nome, proprio anatomicamente ma più parte con il paragone nella vita pratica come la parte sulle mestruazioni
- Parlare un po' di più con le ragazze senza madri
- Trasmettere alle madri che non si devono preoccupare per questa nostra crescita, ma penso che tu ci sia risucita abbastanza
- Aggiungere un corso per mio fratellino (per quando sarà grande)!
- di far vedere che noi abbiamo la possibilità di frequentare questo gruppo di incontri e quindi di crescere, in un certo senso, insieme e che invece altri non hanno possibilità o non vogliono o non sentono la necessità di affrontare certi argomenti. Sarebbe stato bellissimo se ci fossero stati cuscini sparsi su tutto il pavimento e alcune candele accese, ma è stato perfetto, mi è piaciuto molto vivere questa nuova esperienza
- io consiglieri che se continui così chi verrà sarà molto contento. Sono contenta di aver passato questo pomeriggio insieme e così credo che vada benissimo, non modificare e non togliere niente!
- ti consiglieri di far guardare, profondamente, negli occhi madre e figlia e parlare dei litigi e/o conflitti