

**LE PIPI' FELICI:  
LE BUONE ABITUDINI VESCICALI  
condotto dall'Ostetrica e Consulente Sessuale  
Lussoglio Paola Maria**



**GIOVEDI' 19 MARZO 2025 dalle 20.00 alle 22.30  
MyBodyLab in via Susa 6 a Torino**

*Incontro rivolto a donne adulte, dalla maggiore età in poi...*

Si parlerà di quelle abitudini vescicali (come si riempie la vescica e quando svuotarla) e minzionali (come urinare) che possono condizionare la quotidianità facendo sentire le donne in balia della propria vescica e preoccupate per la loro indipendenza.

Le donne, nella relazione con il corpo, sono solite comportarsi seguendo messaggi e indicazioni ricevuti dalle madri, in famiglia, dalle voci che girano o dai professionisti sanitari senza avere mai avuto modo di coglierne il senso.

Confrontarsi fra donne e approfondire la fisiologia della funzione urinaria e vescicale potrà servire a capire meglio i reali bisogni del proprio corpo per sentirsi più libere e rendere la vescica più felice.

Sarà un'occasione per evidenziare le discriminazioni che la nostra società ancora agisce nei confronti delle donne non mettendo a disposizione un numero adeguato di bagni pubblici gratuiti e funzionanti e per farsi un'idea sulle possibili strategie per far fronte a queste barriere di genere.

Purtroppo la problematica dell'accesso ai bagni, legata al tema del rispetto del corpo, riguarda sempre di più le bambine, le ragazze e le giovani donne che hanno bisogno di pause anche per la mestruazione e che, se non comprese e facilitate, rischiano di sviluppare disfunzioni urinarie e tensioni muscolari da cui origina un eccessivo dolore mestruale!

**ATTENZIONE**

E' importante sapere che le indicazioni suggerite non potranno, da sole, risolvere situazioni di reale *incontinenza urinaria* ma forse migliorarla un po', prevenirne il peggioramento o l'insorgenza se ci si trova ai primi sintomi.

**Costo 30 euro** Per informazioni e adesioni tel 3294087849  
scrivere a [paolaluss@gmail.com](mailto:paolaluss@gmail.com)

Ostetrica e Consulente Sessuale, Lussoglio Paola è professionista libera dal 1996.

Si occupa di riabilitazione del pavimento pelvico, di menopausa, della conduzione di gruppi sulla conoscenza del corpo per donne e per coppie di Madri e Figlie e di formazione delle Ostetriche. Come Amorologa, conduce corsi di educazione alla sessualità nelle scuole elementari, medie e superiori e serate a tema per coppie di genitori e figli adolescenti sulla sessualità. Convinta che il sapere sia potere, crede in un'Ostetricia che sia politica e poetica.

[www.paolalussoglio.it](http://www.paolalussoglio.it)

Newsletter <https://lussoglio.substack.com/>

<https://www.facebook.com/ostetricapaolalussoglio/>

<https://www.instagram.com/paolamarialussoglio/?hl=it>

**INCONTRI INDIVIDUALI IN STUDIO** in Via Bagetti 20 a Torino per incontrare:

- le Donne per la rieducazione perineale (problemi di incontinenza e di prolassi)
- le Donne che vogliono chiacchierare di menopausa
- le Ragazze con dolore mestruale
- le Donne che hanno difficoltà a fare l'amore
- le/i Ragazzine/i per parlare dei primi amoreggiamenti