

IN MENOPAUSA SI ENTRA...E POI SI ESCE

Ciclo di incontri condotti dall'Ostetrica e Consulente Sessuale Paola Maria Lussoglio

Ogni crisi è come una stazione.

E' solo un punto di passaggio, da cui, prima o poi, si riparte. Alba Marcoli

Questo corso sulla *Menopausa* è rivolto alle donne che stanno vivendo i primi cambiamenti, a chi ha avuto l'ultimo mestruo poco più di un anno prima o a chi è interessata perché si sta avvicinando per l'età, non è indicato invece per le donne che hanno avuto l'ultima mestruazione molti anni prima.

E' un piccolo percorso che serve per ricevere informazioni, confrontarsi con altre donne che stanno vivendo lo stesso passaggio e si fanno domande molto simili, raccogliere consigli e conoscere rimedi, lamentarsi e riderci su, sorseggiando tisane o caffè!

E' articolato in **quattro incontri serali di 2 ore** (due ore e mezza il primo e l'ultimo incontro) ogni quindici giorni per affrontare le principali tematiche:

1) Cosa succede in perimenopausa e in menopausa (prima, durante e dopo), quali sono i mutamenti ormonali, le fasi del climaterio e i possibili corrispondenti disturbi per capire a che punto ci si trova e cosa ci si può aspettare.

Uno sguardo interessante si porterà anche sugli aspetti socioculturali che influenzano il vissuto della menopausa.

2) Si fa una rassegna di tutte le possibili disavventure menopausali iniziando ad accennare ai rimedi. Ci si sofferma sul sintomo delle *vampate* essendo il più comune per comprenderne i misteri e gli insegnamenti ma anche per cercare appigli che rendano le notti e i giorni meno faticosi grazie a molti accorgimenti a portata di quotidianità!

3) Si affronta il tema dell'intimità genitale e della sessualità sotto le lenzuola della menopausa per capire cosa può succedere al corpo, all'energia sessuale, al desiderio e alla coppia. Si daranno suggerimenti per prevenire o gestire gli iniziali problemi del nutrimento genitale, cioè la secchezza vaginale.

4) Le risorse delle donne, della scienza e della natura: come accompagnare il corpo verso il cambiamento rimanendo al centro di quello che si vive.

Vantaggi e opportunità della menopausa secondo una visione ciclica e femminile, l'importanza della condivisione tra donne e del sostegno reciproco.

Valorizzare i bilanci dei passaggi di vita e prepararsi un bagaglio personale per vivere il viaggio menopausale più attrezzate.

E' possibile aggiungere un QUINTO INCONTRO con una ginecologa esperta di menopausa.

COSTO se un gruppo di amiche o un'associazione o altra realtà organizzano in città, il costo è di circa 135 euro a persona

NON si può partecipare ad un solo incontro ed è richiesto un pagamento anticipato non rimborsabile

Il **CORSO** per avere questo costo prevede la partecipazione di 10 donne

Ostetrica dal 1989 e Consulente Sessuale,

Lussoglio Paola Maria svolge la sua attività come Libera Professionista a Torino.

Si occupa di riabilitazione del pavimento pelvico, di educazione sessuale nelle scuole, di menopausa e della conduzione di gruppi di Madri e Figlie sulla conoscenza del corpo femminile, del ciclo mestruale e dal 2026 dedica dei seminari sul corpo e la pubertà anche ai Padri e Figli. Dedicando inoltre serate a tema sui temi della sessualità a Madri e Figlie e Padri e Figli alle superiori e riceve in studio giovani ragazze e ragazzi amoreggianti per una chiacchierata di educazione sessuale individuale.

L'Ostetrica che pratica è *politica* perché rende le persone e le donne coscienti del proprio corpo, dei loro saperi, poteri e desideri influenzando sull'identità personale e collettiva e favorendo la creazione di alleanze. Essendo un'Ostetrica empatica e creativa, è sempre alla ricerca di parole vive che ispirino ascolto e sentimento e per questo è anche *poetica*.

www.paolalussoglio.it newsletter lussoglio.substack.com