

LENTI AL FEMMINILE

vulvodinia day



Un numero extra per una data specifica Che racconta di dolore e piacere in occasione della

Giornata Mondiale sulla Vulvodinia

Uno speciale "Al Femminile" Che discute con delicatezza **Di sessualità, corpo e mente** Una

narrazione senza tabù Tra parole e immagini del vissuto

Tra scienza e conoscenza della complessità Un volo nel tempo,

nel suono e nello spazio tra arti figurative, visive e performative

poesia, cinema, letteratura e musica **Un grido contro l'indifferenza**

Alle disuguaglianze e al riduzionismo della complessità Ai modelli dominanti

asimmetrici e di potere fine a sé stesso Un viaggio attraverso le forme ed i colori

di un mondo Visto sotto **le Lenti della sensibilità femminile** Verso speranze ed

opportunità Un contributo al cambiamento A partire dall'analisi cruda della realtà Per

una riflessione oltre il genere **Uno slancio verso tutte le femminilità** Capaci di nuovi

pensieri di diritto e disegni di equità. Verso tutte le alterità come ricchezza e possibilità

Un omaggio a tutte le donne del passato e del presente Che hanno saputo essere e voluto

fare... **A tutte le gentilezze**, anche quelle nascoste in corpi maschili. Un gesto di speranza

Firmato da donne e uomini **Sensibili al valore unico del sapere**

UNA STORIA ... CHE NON SI DICE

[9' di lettura]

"Scrivo la mia storia perché questo dolore accumulato negli anni io non so più dove metterlo. Scrivo per restituire ordine al mio percorso, per rimettere insieme i pezzi che la sofferenza ha brutalmente ridotto in frantumi e poi disperso in vari studi medici, su tanti lettini, in diagnosi, esami, referti, sedute psicoterapiche, tamponi. Ora, li riprendo tutti e li ricompongo".

> [CLICCA PER LEGGERE DI +](#)

VULVODINIA, UN DOLORE INVISIBILE

[4' di lettura]

La parola vulvodinia identifica la presenza di un dolore diffuso che affligge la zona vulvare e dura da almeno tre mesi. Questo dolore, che può essere provocato dal contatto o essere spontaneo, viene descritto come bruciore, prurito, punture di spillo, fitte simili a coltellate, sensazione di scariche elettriche, dolore simile ad una contusione.

La vulvodinia affligge dal 10 al 28% delle donne in età fertile, il che significa che ne soffre fino ad una donna su 4.

> [CLICCA PER LEGGERE DI +](#)

ASPETTI PSICOLOGICI DELLA VULVODINIA

[3' di lettura]

"Il dolore è sempre presente. Cosa ho di sbagliato? La vulvodinia è una patologia di cui si parla poco, anche per la difficoltà nel diagnosticarla e rischia, molte volte, di essere sottovalutata. Può capitare di scoprire di esserne affetta anche dopo tanto tempo, dando finalmente un nome a quel dolore fisico, psicologico e di disagio personale e relazionale. L'International Society for the Study of Vulvovaginal Disease (ISSVD) la definisce come "fastidio vulvare, più spesso descritto come dolore ...

> [CLICCA PER LEGGERE DI +](#)

LA DIMENSIONE DEL PIACERE FEMMINILE

[5' di lettura]

Penso che non ci sia nulla di più integrato che tocchi ogni parte dell'anatomia e della fisiologia come la sessualità. Il piacere sessuale può darci l'accesso a mondi immateriali dentro e fuori di noi passando dal buio alla luce e affermando la vita attraverso i cicli. Mi sono dedicata all'approfondimento della sessualità femminile pur sapendo che in essa c'è il maschile (e viceversa), in cui il piacere è indivisibile dalla sessualità.

> [CLICCA PER LEGGERE DI +](#)

IL CORPO DELLA DONNA NELL'ARTE

[12' di lettura]

Sin dalle prime rappresentazioni grafiche nella storia della civiltà umana, il corpo della donna è stato soggetto di raffigurazione in sculture, dipinti e via dicendo. L'uomo ha rappresentato il corpo della donna come amuleto di fertilità, Dea, madre, guerriera, seducente intrattenitrice, femme fatale, compagna, moglie, musa. Ma ripeto, "ha rappresentato... il corpo della donna".

> [CLICCA PER LEGGERE DI +](#)

TRE POESIE PER TRE FOTOGRAFE

[7' di lettura]

Un piccolo percorso astratto, tre poetesse e tre fotografe, per scoprire nuovi parallelismi tra linguaggi diversi e intimi, di donne che attraverso uno sguardo su loro stesse hanno creato un messaggio collettivo:

Siate voi stesse, non omologatevi, anche quando è scomodo agli occhi degli altri, anche quando fa paura, nutritevi di ciò che vi fa stare bene, siate resistenti, restate Vive.

> [CLICCA PER LEGGERE DI +](#)

[7' di lettura] DISCORSO SUI GENERI

L'identità e la percezione del sé sono influenzate e modellate da innumerevoli variabili, ma soprattutto per una larga parte di umanità, dai media di massa, che nell'ultimo decennio hanno anche prodotto l'accelerazione della connessione interattiva globale con i social network, ingigantendo i bias di conferma. Tra tutte queste variabili c'è anche il cinema, che è a sua volta un universo estremamente complesso, fluido e trascinante di stimoli.

> [CLICCA PER LEGGERE DI +](#)

DONNE INVISIBILI ANCHE SOTTO LENTI FEMMINILI

[17' di lettura]

-Riflessioni personali sul libro di Lilly Gruber: "Basta! Il potere delle donne contro la politica del testosterone" [edito da I Solferini]-

Non si tratta di un'opinione personale, né di una prospettiva distorta da una sensibilità di genere, né di un errore di parallasse dato da un bias cognitivo di chi frequenta circoli colti, ristretti e selezionati: il gender gap è un fatto concreto, dimostrato dall'evidenza di dati pubblicati e verificabili.

> [CLICCA PER LEGGERE DI +](#)

LA GENTILEZZA, UNA VIRTÙ GUERRIERA

[3' di lettura]

-Recensione e commento del libro di Gianrico Carofiglio: "Della gentilezza e del coraggio. Breviario di politica e altre cose"

Nel suo ultimo libro, Della gentilezza e del coraggio. Breviario di politica e altre cose, Gianrico Carofiglio offre molti spunti sulla pratica della politica e del potere, rivolti non solo a chi il potere ce l'ha e lo esercita, ma anche verso chi il potere apparentemente non ce l'ha: i cittadini. Noi.

> [CLICCA PER LEGGERE DI +](#)

DONNE GENIALI SULLA LINEA DEL TEMPO

[4' di lettura]

-Riflessioni personali sul libro di Beatrice Venezi: "Le Sorelle di Mozart" [edito da UTET]

Beatrice Venezi, direttore dell'Orchestra della Toscana e dell'Orchestra Milano Classica che - dal Giappone all'Argentina, dal Libano al Canada - ha animato i teatri di tutto il mondo come esperta del repertorio pucciniano, sull'onda del successo di "Allegro con fuoco" del 2019, durante i mesi di lockdown che l'hanno obbligata a mettere a riposo la bacchetta, si è dedicata alla scrittura di un nuovo libro dal titolo "Le sorelle di Mozart".

> [CLICCA PER LEGGERE DI +](#)

PASSIONE E COMPETENZA AL FEMMINILE

[12' di lettura]

Romana, ha studiato giurisprudenza e avrebbe potuto essere un avvocato, ma ha preferito lasciarsi portare dalla passione per il mondo delle corse. Prima pilota, poi team manager e adesso responsabile delle attività sportive di Porsche Italia. Valentina Albanese, 46 anni, in un mondo maschilista come quello del Motorsport, si è ritagliata uno spazio importante in quanto donna.

> [CLICCA PER LEGGERE DI +](#)

PREGIUDIZI, TU NE HAI?

[8' di lettura
10' di testi]

Pregiudizio deriva dal latino prae- prima e iudicium giudizio, ossia giudicare prima, fare una sentenza anticipata. Discostandosi dal terreno giuridico nel quale nasce e portandoci nel linguaggio psicologico, il pregiudizio è: "un atteggiamento di ostilità o di rifiuto verso un gruppo nel suo insieme o verso un individuo appartenente a quel gruppo".

> [CLICCA PER LEGGERE DI +](#)

IL RESPIRO CHE RINVIGORISCE

[esercizi]

Oggi vi parlerò di due pratiche, ma una in particolare, per riattivare buon umore, tono e creatività, portando in circolo il respiro. Spero che questa tecnica vi sia d'aiuto e mi raccomando, trovate sempre un momento per voi. Non serve molto, so che famiglia, lavoro e vita generale ci rubano secondi preziosi ...

> [CLICCA PER LEGGERE DI +](#)