

Associazione PASSI, da 5 anni una guida per mamme e figlie

«Tutto il bello dell'amore e dell'affettività»

Il percorso di crescita è al centro dei diversi corsi proposti.

Fabia Ferrari: «Apriamo una porta su un tema centrale».

PAGINA A CURA DI

Martina Salvini

La sessualità e l'affettività da vivere nella piena consapevolezza. Il percorso di crescita di una ragazza nella conoscenza di sé stessa e del proprio corpo. L'occasione di affrontare alcune delle tappe più importanti nel cammino per diventare donne al fianco della propria mamma.

Tutto questo ha portato, cinque anni fa, alla creazione dell'associazione PASSI (Percorsi affettivi secondo una sessualità integrata). **Fabia Ferrari**, formatrice ed

stata questa: non manderei mia figlia da una persona qualunque per affrontare questa tematica, chiaramente vorrei essere accanto a lei in questo percorso. Così ho ideato un corso nel quale con un gruppetto di coppie madre-figlia, in cerchio, esploriamo questi temi. Usando le metafore e oggetti casalinghi, quando mamma e figlia saranno a casa potrà loro tornare in mente il percorso fatto, e avranno l'occasione di rilanciare i temi affrontati. Il corso è utile per aprire una por-

cogliente: possiamo così capire ciò che succede in noi ogni mese, persino vederlo come un evento prezioso che, a suo tempo, permetterà a nostro figlio di abitare in un nido preparato "apposta per lui".

Metto molta cura nel preparare il materiale didattico per il corso. Ad esempio la stoffa rossa nel nido è presa da un pigiama che ho cucito per mio figlio quando ancora era piccolo e per me ha un valore affettivo enorme. Attraverso questi gesti, mi sono accorta che si consente

e in maniera molto intensa dei diversi temi, tanto che spesso capita di sentirsi complici e ridere, ma anche di commuoverci. Certamente serve un certo tempo per mettersi a proprio agio, prendere le misure e capire che si può entrare in un tema così delicato affrontandolo in modo non banale, né volgare e soprattutto senza sentirsi giudicati.

Molto spesso si pensa che i giovani siano superficiali, che tipo di impressione ha avuto lei nel corso di questi anni?

Nonostante un'apparente apertura intorno ai temi della sessualità i tabù sono rimasti e le mamme si dichiarano spesso in difficoltà su come affrontare questi temi con le figlie. Spesso rilevo una certa confusione nei giovani: sono molto sollecitati, ma non sono attrezzati per trovare risposte. Come dicevo prima vanno aiutati a farsi delle buone domande, ma a cercare le risposte dentro di sé, più che nelle proposte mediatiche e sociali!

Parliamo degli altri corsi che proponete...

Il corso maschile lavora molto anche sulle relazioni tra papà-figlio, spesso si avverte proprio il bisogno di ricostruire il loro rapporto e questa può essere un'occasione. Poi c'è il corso Filodeva per le ragazze tra i 15 e i 18 anni. In questi tre giorni di seminario si affronta la delicata questione della "prima volta". Si parla dell'amore, impariamo a prendere consapevolezza del corpo e del movimento, parliamo di bellezza interiore ma anche di quella esteriore con un'estetista. Un altro corso è invece rivolto alle donne over 45. Impostiamo il discorso sullo stare bene con se stesse, dato che spesso si pensa di non essere più belle o non più femminili visto che le mestruazioni finiscono. Dall'altro lato si lavora sulla comunicazione nella relazione, sull'imparare a chiedere ciò di cui si ha bisogno, affrontiamo anche la tematica del desiderio, come questo evolve nel tempo e cosa cambia. Poter parlare in un contesto protetto e pulito di tutte queste tematiche è fondamentale.

Che bilancio può trarre da questi 10 anni di corsi mamma-figlia e quali sogni nel cassetto/progetti?

Il bilancio di questi anni è molto positivo, sia riguardo la partecipazione, che fatichiamo a soddisfare, che riguardo alla passione che ci mettiamo sia noi formatori che i nostri corsisti.

Il mio desiderio sarebbe quello di riunire tutti coloro che hanno partecipato ai nostri corsi, mi piacerebbe un momento forte: è un tema ricchissimo e bellissimo. È "IL" tema: c'è scienza e tutto ciò che si può capire con la ragione, poi c'è tutta la parte emozionale e legata al nostro modo di reagire, e infine ci sono i valori. Ci sono davvero tutti gli aspetti della persona umana che si combinano e che si integrano.



Il nido usato durante il corso.

I corsi dell'associazione

Corso papà-figlio

Durante il corso si utilizzano molteplici strumenti per rendere coinvolgente la relazione padre-figlio, il fine è stabilire o, se c'è già, migliorare questa relazione. Tre incontri, il primo e il terzo di tre ore e mezza, il secondo, solo per i papà di due ore. I temi: conoscere l'altro, descrizione dell'apparato riproduttore maschile, la nascita della vita. I cambiamenti psicofisici, l'innamoramento e l'amore, la descrizione delle emozioni di base connesse agli affetti.

Corso mamma-figlia:

Un metodo ludico che permette alle bambine (intorno agli 11 anni) di scoprire i processi segreti del ciclo femminile con due incontri da tre ore. I temi: anatomia e fisiologia femminile e maschile, il ciclo mestruale, i segnali della fertilità, i sintomi legati alle variazioni ormonali, il mistero della vita, concepimento, gravidanza e nascita, i cambiamenti del corpo con la pubertà, la femminilità, l'autostima, le emozioni, il piacere e l'amore.

Seminario per donne over 45:

Tre giorni di seminario. I temi: la gioia che si coltiva, l'amore che si inventa, le relazioni che ci interpellano, la sessualità che si fa carezza, la femminilità che si fa fascino, il corpo che cambia, la fertilità che finisce.

Filodeva:

Tre giorni di seminario per ragazze dai 15 ai 18 anni. Una proposta formativa sulle tematiche dell'amore e della sessualità. I temi: la fertilità, la sessualità, la femminilità, l'amore, la bellezza e la buona cucina, la sessualità e all'affettività. Durante i tre giorni è previsto l'incontro con una parrucchiera e un'estetista, che con tocco professionale si mettono a disposizione delle ragazze, interessate a migliorare con semplici ma efficaci accorgimenti il loro look personale. Tra le "special guests" anche una danza-musicoterapista, per dare la possibilità di esprimersi anche attraverso il corpo.



Un momento dei corsi mamma-figlia che vede interagire le ragazze.

esperta di metodi naturali, era già da qualche tempo, per la precisione da 5 anni, che si occupava di corsi mamma-figlia: «Le prime ragazze erano ormai cresciute e le mamme sollecitavano per avere un nuovo corso. Con l'idea di proporre il corso Filodeva, indirizzato alle ragazze dopo la quarta media, ci è sembrato bello creare un'associazione che facesse capire che i diversi corsi avevano uno stesso stile e poggiavano su una stessa idea di fondo».

Come presentate le tematiche?

Io sono insegnante di metodi naturali e già mi occupavo di fare corsi sull'educazione alla sessualità e col tempo mi sono convinta sempre più che l'amore e le emozioni dovevano rientrare nel discorso. Avendo una figlia di 10 anni, mi era venuta l'idea di proporre un corso sul tema delle prime mestruazioni. Essendo io sia madre che educatrice, ho pensato di ideare un corso che contenesse tutti quegli elementi che compongono la sessualità, sia gli aspetti più fisici, che quelli sentimentali. La prima riflessione è

ta sull'argomento, ed è l'occasione perché il dialogo continui.

Come si struttura il corso?

Spiegare la parte anatomica e biologica sarebbe facile scientificamente, ma sarebbe freddo e noioso. La sessualità invece è un tema molto astratto: l'amore è più facile farlo che spiegarlo, infatti una carezza

a ciascuno di scoprire la propria storia e i propri valori.

Qual è l'approccio della vostra associazione alla sessualità?

Noi abbiamo rinunciato per principio a fare incontri orientati unicamente su prevenzione, rischi e paure. Quando ho avuto i miei figli era il periodo in cui si parlava moltissimo di AIDS e dei rischi legati alla sessualità. Secondo me invece questo è un pessimo approccio. Una volta sollecitati e accompagnati a farsi delle buone domande sia ragazzi che ragazze trovano delle belle risposte: desiderano fare l'amore in pienezza e non si accontentano di fare sesso. Mettendo in luce gli aspetti positivi facciamo nel contempo anche un lavoro di prevenzione: più consapevolezza, più interezza, più esclusività portano a meno malattie e meno gravidanze precoci, che poi una gravidanza è una cosa molto diversa da una malattia. All'inizio degli incontri c'è di solito molto imbarazzo, ma bastano 20 minuti perché si capisca che si può parlare liberamente

«Poter parlare in un contesto protetto e pulito di tutte le tematiche connesse con il corpo e l'amore è fondamentale»

o uno sguardo dicono più di mille parole. Le metafore invece riescono a sostenere sia la parte scientifica che i sentimenti, i valori, le emozioni. Ad esempio per spiegare l'utero uso l'immagine del nido ac-



Con le metafore si spiegano i concetti.

«Un momento tutto nostro per raccontarci e aprirci»

Esperienza positiva per le mamme

Ma che esperienza è stata per le mamme che hanno affrontato il corso con le proprie figlie?

Come ci racconta proprio una di loro, «dopo un primo momento di imbarazzo generale, ognuno di noi è riuscito a mettersi in gioco. Io ho partecipato ai corsi con due delle mie figlie, in momenti diversi in base alle loro età.

Rispetto all'argomento del diventare donna e del crescere ho notato che, anche se non subito, i corsi hanno permesso di sbloccare un po' le mie figlie nei fammi domande relative a sessualità.

Ho notato anche una certa serenità nel pormi diverse questioni». Un altro punto fondamentale, aggiunge la mamma, «è stato il fatto

Per informazioni si può contattare **Fabia Ferrari** allo 091/648.15.40, allo 079/690.35.94 oppure attraverso **Associazione.passi@gmail.com**. Inoltre sul sito **www.passi.ch** si può trovare l'agenda dei corsi.

che questa esperienza, fatta singolarmente con ciascuna delle mie due figlie, ha permesso di dedicare dello spazio esclusivamente a loro. Eravamo solo io e lei, senza le altre sorelle.

Già solo donare due pomeriggi

in modo esclusivo a ciascuna di loro è stato un elemento importante, la mamma era solo per loro in quel momento».

Insomma, quella proposta dall'associazione PASSI sembra essere un'esperienza molto positiva, come ci conferma questa mamma. «È stata l'occasione ideale per permettere a madre e figlia, insieme, di approfondire certi aspetti. Un angolo tutto nostro in cui ci abbiamo potuto confrontarci». Soprattutto, aggiunge, «È stato come aprire una porta, mia figlia ha capito che la mamma è sempre disponibile al dialogo e che si potrà parlare liberamente e senza problemi dei temi che coinvolgono tutte noi donne».