



A Fà la cosa giusta! Dal 23 al 25 marzo 2018, a Milano, l'azienda **Intimaluna**, sarà presente con uno stand ricco di prodotti concepiti per l'intimità femminile in tutte le sue accezioni: **mestruazioni, perineo, sessualità**, con prodotti divenuti ormai celeberrimi, come la **coppetta mestruale Mooncup**. **Proporrà ai visitatori della fiera non solo “oggetti” ma “atti” di responsabilità sociale, etica e culturale.**

Intimaluna nasce con l'intento di fornire prodotti intesi come **beni di consumo, di prevenzione e di cultura**. **Concept oltre la merce e scambio di sinergie virtuose oltre un banale claim.**

Per questo a Fà la cosa giusta! **All'interno del programma culturale della fiera, tratterà importanti temi legati all'universo femminile e presenterà al pubblico un'importante iniziativa sociale e di prevenzione, legata al benessere della donna: per ogni prodotto Intimaluna acquistato, in omaggio, una visita gratuita con una qualificata ostetrica SEAO in tutta Italia.** L'ostetrica SEAO è una figura professionale che abbraccia, oltre il parto, importanti fasi della vita di una donna: dalle prime mestruazioni, la sessualità, la gravidanza, fino alla menopausa e oltre, per accompagnare e accogliere il femminile differente di ogni donna.

Spazio Donna | Intimaluna | Tematiche a Fa' la cosa giusta! 2018 – 23/25 marzo
Programma Culturale



Questo incontro è inserito nel Programma Culturale della fiera Fa' la cosa giusta! quindicesima edizione nazionale - Milano che si terrà dal 23 al 25 Marzo 2018 | Partecipazione gratuita, prenotazione consigliata inviando un'email a: eventi@intimaluna.it

L'incontro si terrà presso Spazio Donna sabato 24 marzo ore 11:30 e 15:30 | domenica 25 marzo ore 17:30

Il sesso può salvare il mondo?
Oltre lo stereotipo e l'immaginario sessuale popolare, c'è l'ossitocina

Alberta Magrini e Ava Oiknin rifletteranno e cercheranno di trovare risposte alle domande “Cosa succederebbe se ci lasciassimo più possibilità per vivere la nostra sessualità in armonia con il nostro sentire? Saremmo davvero più aperti e positivi verso il mondo? Questo migliorerebbe la qualità della nostra vita e del nostro stare con gli altri? La soddisfazione sessuale migliora il nostro stare al mondo e rapportarci con esso?”

Partiamo da un dato scientifico: l'ossitocina è un ormone e svolge la funzione di regolare organi e tessuti periferici durante il momento del parto e dell'allattamento, stimolare il desiderio sessuale e favorire l'affettività e l'empatia. È stato dimostrato che l'ossitocina è coinvolta in tutte le fasi dell'attività sessuale, dal preliminare scambio di effusioni tra i partner fino al raggiungimento dell'orgasmo. Non solo. Oltre ad accrescere il desiderio, l'ossitocina funge da collante nelle relazioni interpersonali, favorendo la monogamia e i rapporti stabili, tanto da meritarsi l'appellativo di “ormone dell'amore”. L'ossitocina è rilasciata dai recettori nervosi della pelle, dei capezzoli e

degli organi genitali durante la fase preliminare del rapporto sessuale e durante l'orgasmo, sia maschile che femminile. È stato dimostrato che durante l'orgasmo i livelli di ossitocina sono circa 5 volte superiori a quelli usuali. L'ormone dell'amore accresce il reciproco attaccamento, rinsaldando i legami affettivi che si instaurano all'interno della coppia. A differenza del viagra, che stimola il desiderio sessuale maschile indistintamente nei confronti di qualsiasi esponente del sesso femminile, l'ossitocina favorisce la monogamia.

Quindi basta avere un appagamento sessuale solo in coppia e in amore per trovare la serenità individuale?

L'amore e l'eros sono strumenti fondamentali di conoscenza dell'altro, ma anche di se stessi. Ma possono esserlo solo se si allontanano dagli stereotipi, se respingono il controllo delle istituzioni, se seguono liberamente il desiderio. Il processo di socializzazione al genere attraversa anche la definizione culturale del comportamento sessuale reputato "corretto" o "giusto" per l'uomo e per la donna, nonché per età e per collocazione sociale dell'uno e dell'altra. La sessualità è un aspetto integrante dell'identità individuale, che ne esalta i contorni e stimola l'agire. Nelle azioni verso gli altri, la società e le costruzioni sociali che ne derivano.

Nel corso dei secoli, il sesso è stato un atto funzionale alla procreazione, regolamentato da una buona etica familiare. Istituzioni religiose hanno fortemente influenzato e definito l'appagamento sessuale come un qualcosa da cercare solo nel matrimonio, fondamento anch'esso di potere sociale e culturale. Certo, nessuno nell'Ottocento, nei primi testi medici sulla sessualità, parlava dell'ossitocina, avvalorando la tesi religiosa che una sessualità sganciata dalla riproduzione arrecasse danno fisico oltre che morale.

Inoltre, non è mai esistita un'equivalenza tra ruoli maschili e ruoli femminili. Stereotipi permissivi nei confronti dell'uomo hanno creato immaginari sulla sessualità femminile fuorvianti, tanto da essere spesso etichettata "problematica" e subordinata a quella maschile. Questo ha determinato una censura nell'espressione sessuale. Chiusura e negazione verso il mondo.

Quanto sono cambiate oggi le cose?

Le donne studiano di più, lavorano di più, ricercano l'autonomia sessuale, soprattutto una sessualità distaccata dagli obblighi tradizionali. Vogliono ricevere e non solo fornire piacere. Le donne hanno capito che è un bene rivendicare il diritto all'amore, al desiderio, al piacere.

Insomma uomini e donne hanno finalmente imparato a relazionarsi alla pari, come parte attiva di un qualcosa, di un processo, di un atto. Una responsabilità etica che contribuisce a guardare il mondo con più responsabilità civica. Essere coinvolti nella quotidianità e nel sociale, così come nell'amore, richiede carnalità, passione, allegria, coinvolgimento e concretezza.

Con:

Ava Oiknin: sessuologa clinica e psicologa di coppia. È responsabile del progetto Fun Party per la Francia, attraverso il quale Fun Factory parla alle donne e alle coppie in maniera giocosa e divertente di sessualità e scoperta di sé.

Alberta Magrini: da 10 anni responsabile dell'assistenza clienti di Intimaluna srl e in contatto con le donne per rispondere alle loro domande. Ha seguito corsi di formazione specifici per quanto riguarda i singoli prodotti, corsi con ostetriche e presso la Fun Factory Academy.



Questo incontro è inserito nel Programma Culturale della fiera Fa' la cosa giusta! quindicesima edizione nazionale - Milano che si terrà dal 23 al 25 Marzo 2018 | Partecipazione gratuita, prenotazione consigliata inviando un'email a: eventi@intimaluna.it

L'incontro si terrà presso Spazio Donna venerdì 23 marzo dalle ore dalle ore 17:30 alle ore 18:30

Novità sul ruolo dell'intestino nei cicli di vita della donna

Chi va perfettamente d'accordo con l'intestino, alzi la mano! Per molte donne l'intestino rappresenta un vero punto debole, nostra interfaccia con il mondo esterno e raccoglitore dello stress per eccellenza. In questo incontro parleremo del ruolo che l'intestino svolge nei cicli di vita di noi donne e impareremo a conoscerci un po' meglio per recuperare con il nostro intestino un rapporto felice e vivere in salute. Questo organo è molto importante nella nostra vita. Nelle donne tende ad infiammarsi con maggiore facilità perché soggetto ad un lavoro maggiore rispetto a quello dell'uomo: ciclicamente, al fine di consentire la gravidanza, deve abbassare la risposta immunitaria, cosa che comporta un elevato stress e può portare allo sviluppo di patologie e stati di infiammazione cronica.

Interviene:

Dott. Paolo Mainardi, chimico che dal 1981 si occupa di neurochimica principalmente dell'epilessia. Ha condotto studi volti a dimostrare il ruolo protettivo delle crisi epilettiche svolto dalla serotonina cerebrale (un tempo ritenuta aggravarle) e ha individuato in una siero proteina del latte, l'alfa-lattoalbumina ALAC, che ha la capacità di aumentare la serotonina cerebrale e la cui azione serotoninergica è legata a specifiche azioni intestinali. Così dal cervello è passato a studiare il sistema digerente e la neonatologia e da 16 anni conduce studi sull'argomento. Il Dott. Mainardi è invitato a parlare a corsi di aggiornamento per medici e personale sanitario del ruolo dell'intestino dall'infertilità, alla gravidanza, all'allattamento, allo sviluppo neonatale, alle patologie neurologiche



Questo incontro è inserito nel Programma Culturale della fiera Fa' la cosa giusta! quindicesima edizione nazionale - Milano che si terrà dal 23 al 25 Marzo 2018 | [Partecipazione gratuita, prenotazione consigliata inviando un'email a: \[eventi@intimaluna.it\]\(mailto:eventi@intimaluna.it\)](#)

L'incontro si terrà presso Spazio Donna sabato 24 marzo dalle ore 17:00 alle ore 18:30

Perché viaggiare da sole? Oltre lo stereotipo di genere.

Viaggiare in solitaria spesso rappresenta un percorso introspettivo, la meta è certamente importante, ma la sola idea del viaggio fa vivere emozioni uniche, di empatia con le nostre sicurezze e limiti. Metaforicamente, in verità, si viaggia da soli per tenersi per mano e godere della propria compagnia, un "ossimoro esistenziale" che può creare qualche vulnerabilità. Essere donna, libera di viaggiare, intraprendere il proprio cammino di scoperta, può generare in noi e negli altri aspettative, pretese e standard da raggiungere ad ogni costo, che possono metterci in dinamiche fuorvianti e non in linea con i nostri reali desideri.

La libertà di esplorazione nasce da equilibri pregressi, non la si trova in viaggio! Per essere avventurose, bisogna conoscere bene se stesse e i propri limiti.

A Fa' la cosa giusta! l'azienda INTIMALUNA, tratterà il tema della consapevolezza intima e femminile in viaggio, dialogando con giornaliste, psicologhe, blogger di viaggi e donne che hanno voglia di raccontare la propria esperienza o ascoltare quella altrui.

#intimaconsapevolezza ci segue anche in viaggio, senza stare in valigia!

Intervengono:

Dana Donato: co-fondatrice del progetto Viaggio da sola perché (VDSP). Viaggio da sola perché è un sito, network e blog di donne che viaggiano in solitaria ma che fanno rete tra loro. Il progetto

mette in relazione diverse realtà che si occupano del viaggio in solitaria al femminile, racconta i viaggi, i pensieri e le emozioni di donne che esplorano il mondo e fornisce informazioni, consigli e supporto anche a coloro che vorrebbero iniziare a farlo. Attualmente il team che collabora al progetto è composto da 17 ragazze italiane che vivono in tre continenti diversi.

Psicologa Psicoterapeuta Elisabetta Cerea: psicologa psicoterapeuta di indirizzo analitico transazionale, ama le storie i percorsi. Camminatrice verso Santiago, lungo la via Francigena, esploratrice della vita. Mi sono formata a Milano e a Padova lavoro con bambini, ragazzi, giovani, adulti, donne, uomini li seguo e sostengo nello sviluppo evolutivo, nel percorso di cambiamento, nella piena realizzazione del loro potenziale umano. Credo che non ci sia un unico sentiero da percorrere per star bene, ogni persona ha da scoprire quali sono gli elementi indispensabili per sé e muovere passi.

Ava Oiknin: sessuologa clinica e psicologa di coppia. È responsabile del progetto Fun Party per la Francia, attraverso il quale Fun Factory parla alle donne e alle coppie in maniera giocosa e divertente di sessualità e scoperta di sé.

Alberta Magrini: da 10 anni responsabile dell'assistenza clienti di Intimaluna srl e in contatto con le donne per rispondere alle loro domande. Ha seguito corsi di formazione specifici per quanto riguarda i singoli prodotti, corsi con ostetriche e presso la Fun Factory Academy.

Modera l'incontro:

Agnese Gentilini: redattore del magazine on-line Le Nius per il quale scrive ed edita articoli sul tema del viaggio. Viaggiatrice, cicloturista e camminatrice.



Questo incontro è inserito nel Programma Culturale della fiera Fa' la cosa giusta! quindicesima edizione nazionale - Milano che si terrà dal 23 al 25 Marzo 2018 | Partecipazione gratuita, prenotazione consigliata inviando un'email a: eventi@intimaluna.it

L'incontro si terrà presso Spazio Donna domenica 25 marzo dalle ore 11:00 alle ore 12:00

Spazio donna. Oltre i confini: i pareri dell'ostetrica. istruzioni d'uso per una donna contemporanea

In questa occasione, l'azienda **Intimaluna**, leader nella commercializzazione di prodotti pensati per l'intimità femminile, è da **sempre promotrice della figura dell'ostetrica**, parlerà e **presenterà al pubblico un'importante iniziativa sociale e di prevenzione legata al benessere delle donne: per ogni prodotto Intimaluna acquistato, in omaggio, una visita gratuita con una qualificata ostetrica SEAO in tutta Italia.** L'ostetrica SEAO è una figura professionale che abbraccia, oltre il parto, importanti fasi della vita di una donna: dalle prime mestruazioni, la sessualità, la gravidanza, fino alla menopausa e oltre, per accompagnare e accogliere il femminile differente di ogni donna. **Anna Maria Rossetti**, Direttrice Didattica della Scuola Elementare di Arte Ostetrica di Firenze SEAO ci parlerà del ruolo dell'ostetrica nella vita delle donne per guidarle nelle scelte che riguardano il parto e la sfera intima, dal menarca alla menopausa. **Verena Schmid**, ostetrica con esperienza trentennale nota in tutta Italia, presenterà il suo ultimo libro "Voglia di parto, metodi e tecniche per gestire le doglie e ridurre il dolore." (Terra Nuova Edizioni) e ci parlerà delle numerose risorse del travaglio per affrontarlo al meglio.

Affrontare e vivere la propria femminilità è da sempre motivo di dibattito sociale e culturale, anche in relazione alla sfera del benessere fisico e psichico della donna. Oggi ci troviamo in un momento di cambiamento culturale e sempre di più le donne devono mettersi nella condizione di essere

consapevoli e poter scegliere quello che è buono per sé in tutto ciò che riguarda la sfera intima. **La prevenzione e la conoscenza di sé rappresentano, costrutti fondamentali per fare scelte consapevoli e affermare il proprio ruolo nella società.**

Intervengono:

Il mensile ***Terra Nuova Edizioni*** ha alle spalle 40 anni di pubblicazioni (con oltre 23.000 copie mensili e 10.000 abbonati) e da anni è anche casa editrice, con all'attivo centinaia di titoli. I temi di cui si occupa vanno dall'agricoltura biologica alla salute naturale, dall'alimentazione sana all'autoproduzione, poi spiritualità, crescita interiore e educazione alternativa. Terra Nuova ha anche una collana di libri illustrati per l'infanzia per insegnare ai bambini il rispetto di natura e animali.

Verena Schmid, ostetrica dal 1979, è docente attiva a livello internazionale, autrice di numerosi libri, mamma e nonna. Per 25 anni ha assistito le donne in continuità assistenziale e nei parti a domicilio. Dal 1988 si occupa di formazione delle ostetriche. Nel 1993 ha fondato la rivista D&D, il giornale delle ostetriche, e nel 1996 la Scuola Elementale di Arte Ostetrica a Firenze. Insegna in numerosi paesi e in un master presso l'Università di Salisburgo la «Salutofisiologia in ostetricia», un nuovo paradigma di assistenza da lei stessa formulato. Nel 2000 le è stato assegnato il premio internazionale Astrid Limburg per la promozione dell'autonomia dell'ostetrica e del parto naturale.

Anna Maria Rossetti, direttrice didattica SEAO e project leader. Ostetrica per un colpo di fulmine capitolò mentre, diciannovenne, vagabondava per la jungla dell'Ecuador, luogo in cui un'ostetrica missionaria le ha insegnato la "sorellanza applicata". Laureata a Milano nel 2004 e fino al 2009 ostetrica di sala parto. Formatasi in Continuità dell'Assistenza presso la SEAO, ha lasciato l'ospedale per dedicarsi alla libera professione, all'assistenza a gravidanza, parto e puerperio a domicilio. Conduce gruppi preparto per donne straniere e collabora con D&D per cui è autrice, disegnatrice e parte del comitato scientifico. È stata operatrice umanitaria in Afghanistan e ora Coordinator Midwife presso il Princess Elizabeth Hospital di Guernsey, in Inghilterra. Coltiva la passione per il Femminile in tutte le sue forme. Crede nel valore dei passaggi, nella condivisione del sapere, nella sorellanza, nella scienza e nell'arte empirica. Auspica un nuovo futuro dell'ostetricia, rivoluzionario, basato sulla Salutogenesi e sulla Psiconeuroendocrinologia applicate alla Nascita.

Modera l'incontro:

Francesca Rugi, responsabile del progetto SEAO Rise della Scuola Elementale di Arte Ostetrica di Firenze.



Questo incontro è inserito nel Programma Culturale della fiera Fa' la cosa giusta! quindicesima edizione nazionale - Milano che si terrà dal 23 al 25 Marzo 2018 | [Partecipazione gratuita, prenotazione consigliata inviando un'email a: \[eventi@intimaluna.it\]\(mailto:eventi@intimaluna.it\)](#)

L'incontro si terrà presso Spazio Donna Sabato 24 Marzo alle ore 10:00 | Domenica 25 Marzo alle ore 14:30

Laboratorio: diario del ciclo fai da te

Monitorare il proprio ciclo mestruale in modo creativo non solo è più divertente, ma ci aiuta a creare intimità consapevole con la nostra sfera femminile fin dalla più giovane età.

Il laboratorio insegnerà come realizzare un diario mestruale da scarabocchiare, toccare, annusare, sfogliare e conservare. Vedremo insieme quanti modi diversi esistono per realizzarlo e stimoleremo fantasia e creatività costruendo anche un simpatico braccialetto, utile strumento di calcolo da portare sempre al polso! Durante il laboratorio si parlerà anche delle diverse fasi del ciclo mestruale e dei cambiamenti che avvengono nel nostro corpo tra mestruazioni ed ovulazioni. Al termine del laboratorio ogni partecipante potrà portare con sé il braccialetto creato e il proprio diario mestruale.

Numero massimo di partecipanti: 20 per volta | Per bambine, ragazze e donne di tutte le età | Adatto a mamme e figlie

Interviene:

Sara Magrini, co-fondatrice de La Bottega della Luna, realtà che dal 2003 fa informazione intorno a temi quali ciclo mestruale, perineo e sessualità.