

## SESSUALITA' E BENESSERE UTERINI

*- Il risveglio del femminile -*

Un Workshop per imparare a conoscere e seguire il piacere di Utero, vulva e vagina, nella vita quotidiana e nella sessualità.

Una donna libera di godere è una donna capace di disporre della propria vita e di metterla al servizio dei suoi sogni, bisogni e desideri. Una donna capace di ascoltare e realizzare i propri sogni, bisogni e desideri è una donna capace di far risplendere le sue qualità nel mondo e con queste prendersi cura di sé e delle persone che ha accanto.

Condividere queste capacità e questa consapevolezza con altre donne, con altri uteri e desideri diversi, è una potente chiave per risvegliare il potere del femminile, le sue qualità di bellezza, accoglienza, generosità e guida. Immaginate una società dove queste qualità sono riconosciute e coltivate dalle donne stesse? Trasmesse ai figli, mariti, compagni\*, antenati\*? Come sarebbe una società dove il piacere è la guida per pretendere decisioni? Dove l'abbondanza è la naturale condizione delle relazioni e degli scambi? Dove dare e avere sono un solo atto di (auto)amore che naturalmente sgorga da un cuore pieno di gioia? Da un utero pieno di calore? Da mani sagge e consapevoli? Da una visione, di sé e del mondo, chiara e senza remore, colpe, competizioni?

In questo workshop verranno forniti tutti gli strumenti per intraprendere questo cammino di (auto-)conoscenza del piacere e del benessere, attraverso la cura di utero, vulva, vagina e relazione con la Natura.

***Nota importante:** tutte le pratiche svolte in questo workshop sono indicate anche per le persone che abbiano subito interventi chirurgici di parziale o totale resezione dell'utero, poiché hanno una profonda azione anche a livello sottile e agiscono sulle memorie e corpi energetici, sempre presenti, anche quando l'organo non sia più fisicamente presente.*



## Programma

### GIORNO 1

**Ore 9** Rituale di scambio dei doni dell'anima

**Ore 10 - 13.30** Sobada dell'utero, teoria pratica e scambio del massaggio uterino

Pranzo

**Ore 14.30 - 17** Pap-test naturale e pulizia del collo dell'utero, informazioni e pratica.

Pausa

**Ore 18 - 21** Bagni di vapore all'utero (Yoni Steam Bath), indicazioni su piante e utilizzi, pratica rituale condivisa

### GIORNO 2

**Ore 9** Rituale del rapè

**Ore 10 - 12.30** Mappa del piacere I (mappa dei tessuti erettili e spongiosi vulvo-vaginali, teoria, pratica e disegno)

Pranzo

**Ore 13.30 - 16** Mappa del piacere II, i tipi di orgasmo, eiaculazione, lubrificazione e squirting.

### INFORMAZIONI SUI CONTENUTI DEL CORSO

- **Il Rapè** è un tabacco da fiuto sacro nella medicina sciamanica, donata agli uomini da Nonno Tabacco utilizzato dagli inizi dei tempi. E' conosciuto anche come hape, hapi, rapay. E' molto raro e prezioso, perché preparato in lunghe cerimonie dove la sciamana guida la comunità a ricevere benedizioni e protezione dal Grande Spirito per una profonda guarigione e pulizia del luogo dove si prepara, una medicina miracolosa. E' fatto di una combinazione di varie piante medicinali, ognuna con la sua specifica funzione che viene risvegliata dalle proprietà del tabacco. Non ha effetti psicotropi e si soffia in entrambe le narici con una formula rituale, per ricevere protezione, guida, chiarezza di visione e radicamento.



- **Il Rituale di scambio dei doni dell'anima** è una pratica meditativa che attiva la capacità di percepire e accogliere la bellezza, le qualità e i desideri dell'anima, la propria in primis, ma anche di tutte le persone con cui entriamo in contatto. E' particolarmente utile quando ci accingiamo ad avere una relazione terapeutica o di cura, poiché facilita da un lato la presenza a noi stessi\* e dall'altro, la capacità di accogliere senza giudizio chi abbiamo di fronte. Useremo questa tecnica all'inizio dei lavori per disporci ad un ascolto profondo e fluido di noi stessi\* ed in questo modo dare anche il massimo della cura alle persone con cui faremo scambi e pratica. Tecnicamente il rituale consiste nel guardare il "se" riflesso in uno specchio e accogliere l'immagine e le emozioni che "dalla persona nello specchio" ci arrivano attraverso sguardo, respiro e scambio energetico.

- **La Sobada** è un massaggio terapeutico praticato dalle levatrici di molte culture tradizionali del mondo. La potenza di questa tecnica sta nella lunga storia di trasmissione dei saperi manuali e spirituali tramandati per via orale dalle "donne-medicina" di varie epoche: quando si ricevono gli insegnamenti di questa tecnica infatti, non si apprendono solo movimenti e informazioni, ma si riceve anche tutto il sapere e le benedizioni delle antenate che l'hanno praticata prima di noi. Sobare periodicamente il proprio utero, garantisce e sostiene il benessere ciclico, riproduttivo e sensuale di tutto il corpo. Sobare l'utero riattiva questo organo alla sua funzione principale: vibrare di piacere e trasmettere questo piacere al resto del corpo. Dopo il trattamento sobada l'utero ritrova autonomamente la sua posizione centrale e anti-gravitaria nella pelvi, il che gli consente di ricevere in modo ottimale l'irrorazione sanguigna, l'innervazione e l'energia necessari per auto-mantenersi attivo e in salute. In questo workshop verranno fornite tutte le indicazioni necessarie per praticare su di se e su altre donne questo massaggio, quando come e perché praticarlo e si farà esperienza pratica sia di riceverlo che di darlo.

Il massaggio Sobada è particolarmente utile nei casi di: disturbi del ciclo mestruale, sintomi legati alla menopausa, problemi di fertilità e difficoltà nella sfera della libido.



- **Pap-test naturale e pulizia del collo dell'utero** sono due semplici pratiche di benessere femminile, che richiedono pochi strumenti e che garantiscono una buona prevenzione rispetto ai disturbi comuni del collo dell'utero così come una protezione verso le cause comuni di infiammazione di questa zona così importante e delicata del nostro corpo. Praticare da se o a vicenda con altre donne queste tecniche, ci libera dal peso di dover sottomettere la gestione quotidiana della nostra salute a persone esperte più di patologia che di benessere e ci restituisce un grande potere.
- I **Bagni di vapore all'utero**, sono un rito sacro ed antico per la cura delle memorie e del benessere uterini. Si tratta di ricevere i vapori infusi di piante medicinali, attraverso la vagina, direttamente nell'utero. E' quindi una tecnica di auto-cura che può facilmente essere intrapresa come pratica di benessere quotidiano, ma è anche uno strumento di potente guarigione e risveglio del femminile, soprattutto quando ricevuta in un cerchio di donne con canti medicina e condivisioni. I bagni di vapore all'utero praticati con regolarità sono molto utili nella prevenzione delle problematiche infiammatorie pelviche e vaginali.
- **Mappa del piacere**, con questa esperienza avrete una chiara visione e percezione dell'anatomia e fisiologia del vostro piacere vulvo-vaginale. Attraverso una accurata autoesplorazione, la teoria e la pratica delle funzioni e sensazioni delle varie strutture di vulva e vagina, avrete una mappa accurata del piacere che vi consentirà di esplorare in libertà e autonomia la vostra libido e i diversi tipi di orgasmi e di fluidi vulvo-vaginali (eiaculazione, lubrificazione e squirting).

*Il corso é condotto dalla Dottoressa Elena Benigni Sihsol, medico chirurgo specializzata in medicina di famiglia ed esperta in omeopatia, medicina placentare, costellazioni familiari, sciamanesimo Huna, cura dell'utero e della sessualità ([www.medicinanaturale.net](http://www.medicinanaturale.net))*



## A CHI É RIVOLTO?

- Persone che vogliono conoscere le tecniche naturali e tradizionali di cura dell'utero e della sessualità.

- Professionistə (doule, ostetriche, medici, opartrorə olisticə...)

che vogliono acquisire o approfondire strumenti di cura tradizionali del femminile per il loro lavoro.

## MATERIALI NECESSARI PER OGNI PARTECIPANTE

Un lenzuolo o coperta matrimoniali, uno specchio, matite e foglio da disegno, calzini caldi, un foulard o pascmina, una ciotola di coccio o vetro resistente al calore di almeno 20 cm di diametro e 20 di altezza, un sacchetto di camomilla (circa 4 cucchiari), 3 foglie di piantaggine fresca o 6 di piantaggine secca, 2 cuscini, fazzoletti di carta, uno speculum usa e getta, 2 tamponi di garza piccoli, oggetti di potere e strumenti musicali a piacere.

## MATERIALI NECESSARI DA CONDIVIDERE

Un olio vegetale edibile (cocco, mandorla...), almeno 1 pinza ostetrica con liquido disinfettante per ferri chirurgici e vassoio o contenitore in acciaio per la sterilizzazione, uno scaldia olio, olii essenziali a piacere,

## COSTI

**Prezzo base:** 250 € per i 2 giorni; 150 € una sola giornata. Con questa tariffa permetti a [medicinaturale\\_](http://medicinaturale.net) di svolgere questo workshop in autonomia e serenità.

**Prezzo supporter:** 350 € per i 2 giorni; 200 € una sola giornata. Con questa tariffa permetti a [medicinaturale\\_](http://medicinaturale.net) di diffondere la cultura del benessere uterino, dell'auto cura e del risveglio del potere femminile con abbondanza.



**Prezzo scambio:** 150 € per i 2 giorni; 70 € una sola giornata. Questa tariffa è pensata per chi pur avendo un profondo interesse per gli argomenti trattati, si trova in difficoltà economica.

**Clausola Inclusione:** nessuna deve sentirsi esclusa per difficoltà economiche. L'obbiettivo è diffondere la cultura del benessere e del piacere, il risveglio del potere del femminile e della sessualità uterina, per cui se desideri partecipare ma il contributo richiesto può rappresentare un ostacolo, scrivi a [medicinadellanscita@gmail.com](mailto:medicinadellanscita@gmail.com) . Troveremo senz'altro il giusto equilibrio, valutando anche scambi non monetari di pari valore.

