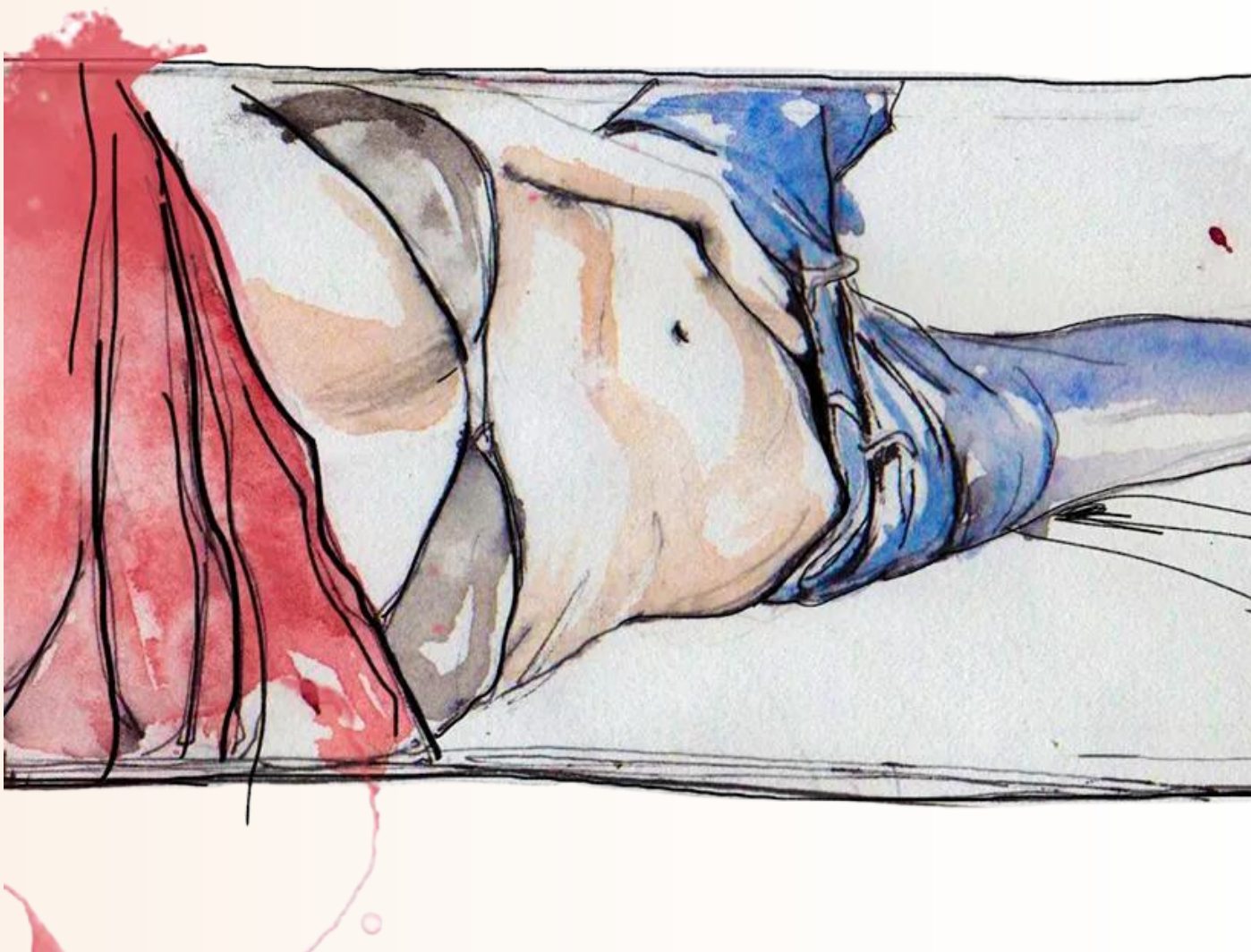


PROPUESTA FORMATIVA PARA PERSONAS ADULTAS

CURSO 2023-24



www.sexducacion.com
formaciones@sexducacion.com

Indice

2	SOBRE SEXDUCACION
3	PRESENTACIÓN
4	PROPUESTA FORMATIVA
12	PRESUPUESTO
13	CONTACTO



**Asesoramos
Formamos
Acompañamos**

Todas nuestras formaciones se basan en la metodología de los cuidados que consisten en respetar las necesidades de cada persona, generar un espacio seguro y libre de juicios donde la cercanía, el respeto y la confidencialidad queden garantizados.

Sobre Sexducacion

SEXDUCACION es una asociación sin ánimo de lucro especializada en educación sexual y asesoramiento sexológico.

Nuestro **equipo interdisciplinar** está formado por profesionales en las áreas de sexología, educación, pedagogía y psicología.

Desde 2014 facilitamos talleres y formaciones sobre educación sexual dirigidos a personas adultas y profesionales interesados en profundizar en el conocimiento sexológico.



Presentación

En este catálogo os presentamos nuestro programa de educación sexual y sexología dirigido a personas adultas.

Estas formaciones dirigidas a personas adultas pretenden crear un espacio de intercambio y reflexión para quienes deseen cuestionarse, atender, modificar, o incidir en aquellos aspectos que puedan ayudar a mejorar su vida sexual tanto si están en pareja como si no.



Orgasmos, placeres y otros menesteres

Sabemos que la sexualidad va más allá de los genitales, los coitos y los orgasmos pero también es importante tener una buena relación con nuestros genitales, saber reconocer nuestros orgasmos e investigar prácticas amorias que incluyan otros juegos sexuales más allá del coito.

En este taller pretendemos profundizar en la fisiología del placer sexual de las mujeres y de los hombres, desterrar mitos y falsas creencias colocando el placer y el disfrute en primera línea.

Constará de: una primera parte donde hablaremos de orgasmos, erotismo, eyaculaciones, placeres y deseos. Una segunda parte donde hablaremos de anatomía y fisiología del placer femenino y masculino finalizando con algunos ejercicios y pautas que nos permitan fortalecer y/o relajar el suelo pélvico.

Dirigido a: mujeres y hombres de todas las edades, de todas las orientaciones sexuales y sin límite de edad. No es necesario estar en pareja para relalizar el taller.



Conoce y (re) descubre tu ciclo menstrual

¿Tienes malestar antes o durante la regla? ¿Te sientes rara o incomprendida durante esos días? ¿Estás nerviosa porque todavía no te ha venido la regla? ¿Tienes miedo porque no sabes qué te sucederá? ¿Sientes más deseo sexual durante algunos días del ciclo? ¿A veces te gustaría prescindir de la regla?

En este taller ofreceremos información sobre los beneficios que nos aporta conocer nuestro ciclo menstrual para:

Abrir un espacio de encuentro y reflexión donde compartir experiencias, conocimientos y dudas sobre nuestra etapa fértil.

Profundizar en nuestro ciclo menstrual para comprendernos mejor.

Aprender de nuestro cuerpo y de nuestra sexualidad.

Dirigido a: mujeres, adolescentes y jóvenes que quieran conocer mejor su ciclo menstrual y profundizar en él.



Placer Femenino

Este taller pretende ser un espacio entre mujeres para hablar, compartir y dar un significado propio a la vivencia sexual de cada mujer.

El propósito de este taller es conocer y profundizar en la sexualidad femenina.

Hablaremos de:

Fisiología del placer femenino y del orgasmo.

Orgasmos, cuerpos, eróticas y placeres.

Auto erotismo y prácticas de autoconocimiento.

Ejercicios para potenciar y mejorar el placer.

Dirigido a: mujeres de todas las edades que quieran conocer mejor aquellos aspectos de su sexualidad que tienen que ver con la vivencia del placer y la relación con su propio cuerpo.



Sexualidad y climaterio

Vivir plenamente la sexualidad durante el climaterio, tiene que ver con conocer y aceptar los cambios de nuestro cuerpo y anticiparnos a ellos. Conocer los cambios físicos y psicológicos que pueden darse durante este proceso, puede ayudar a muchas mujeres a vivir su sexualidad durante la menopausia con alegría y satisfacción.

El propósito de este taller es conocer y profundizar en los cambios que se producen en las mujeres en este periodo vital, cómo los viven y cómo los incorporan a su vida sexual.

Hablaremos de:

Tabú, mitos y desinformación sobre perimenopausia y menopausia.
El cuerpo y la sexualidad en esta etapa vital.
La biografía sexual de cada mujer

Dirigido a: mujeres interesadas en saber sobre el climaterio y la menopausia.



100.000 besos después

¿Por qué empeoran las relaciones sexuales en parejas que dicen amarse más que nunca? ¿Una relación estable es compatible con una sexualidad apasionada? ¿Qué ingredientes básicos necesitaría el deseo?

En esta charla daremos algunas claves para cultivar el deseo en las parejas de larga duración.

Hablaremos de:

El modelo de amor-fusión.

La química y la sexualidad.

Factores que pueden potenciar el deseo.

Factores que pueden inhibir el deseo.

Cultivando el erotismo.

Dirigido a: mujeres y hombres de todas las edades y todas las orientaciones sexuales.



Claves para cultivar el deseo

¿Por qué el deseo va y viene? ¿De qué hablamos cuando hablamos de deseo? ¿Qué dice de mí la falta de deseo? ¿Qué dificultades limitan los encuentros? ¿Y qué posibilidades amplían los encuentros?

En esta tertulia hablaremos de todos aquellos mitos, dificultades y posibilidades que potencian nuestro deseo, tanto si tenemos pareja como si no.

Hablaremos de:

Deseo mitos y fantasías.

Variables del deseo en mujeres y hombres.

Factores endógenos y exógenos que influyen en el deseo.

Los cambios de roles y el acompañamiento.

Dirigido a: mujeres y hombres de todas las edades y todas las orientaciones sexuales.



La edad dorada de la sexualidad

La sexualidad de la gente mayor muchas veces es silenciada y anulada pero por fortuna cada vez son más las personas mayores a partir de 65 años, que desean mantener una sexualidad viva. Para estas personas el deseo, el disfrute y la satisfacción forman parte también de su vida sexual.

En esta tertulia hablaremos de todos aquellos mitos, dificultades y posibilidades que nos podemos encontrar a la hora de vivir y expresar la sexualidad en esta etapa vital

Hablaremos de:

Los beneficios físicos y psicológicos de la sexualidad a partir de los 65 años.

**Dificultades que pueden darse en mujeres y hombres.
Recolocando nuestra sexualidad durante la edad madura.**

Dirigido a: mujeres y hombres que deseen profundizar en la sexualidad en la edad madura y la tercera edad.

10



La sexualidad después de la maternidad / paternidad

Cuando una mujer se queda embarazada se pone en marcha una verdadera revolución. No solamente es su cuerpo, sino que, paralelamente, su cabeza, emociones y sensaciones protagonizan una enorme transformación. Cambian sus intereses y sus prioridades y también cambian las relaciones de las persona que la rodean.

En esta charla hablaremos sobre los cambios que se producen antes, durante y después de un embarazo y parto.

Hablaremos de:

Mitos y realidad sobre el puerperio y la sexualidad.
La sexualidad y la maternidad/paternidad en pareja o sin pareja.
Los cambios de roles y el acompañamiento.

Dirigido a: mujeres y hombres interesados en indagar sobre la sexualidad y la maternidad / paternidad.

Presupuesto

- Charlas puntuales precio hora: 120€
- Talleres a partir de 4h: 100€ precio hora.

Las formaciones se ofrecen en los siguientes formatos:

- Charla puntual 2h
- Talleres: 4 sesiones de 2h - total 8h.
- Formaciones de larga duración: entre 12h y 20h
- Presencial / online / vía streaming.

¿Qué incluye la tarifa?

- Plantilla del cartel digital para publicitarlo
- Servicio de consulta gratuito sobre bibliografía y recursos a través de la web .
- Desplazamientos hasta 30 km. de Barcelona.
- A partir de 30 km. el precio se incrementará en 0,22€/km.

CONTACTO

Equipo sexducacion
www.sexducacion.com



sexducacion

 sexducacion@sexducacion.com