PROPOSTA FORMATIVA PER A PERSONES ADULTES

CURSO 2026-27

sexducacion

www.sexducacion.com
sexdcuacioncatalunya@gmail.com

Índex

2 PRESENTACIÓ

3 SOBRE SEXDUCACION

4 PROPOSTA FORMATIVA

12 PRESSUPOST

14 CONTACTE

Presentació

En aquest catàleg us presentem el nostre programa d'educació sexual i sexologia dirigit a persones adultes.

Aquestes formacions dirigides a persones adultes pretenen crear un espai d'intercanvi i reflexió per qui desitgi qüestionar-se, atendre, modificar, o incidir en aquells aspectes que puguin ajudar a millorar la seva vida sexual, tant si estan en parella com si no.

Assesorem
Formem
Acompanyem

Totes les nostres formacions es basen en la metodologia de les cures que consisteixen a respectar les necessitats de cada persona, generar un espai segur i lliure de judicis on la proximitat, el respecte i la confidencialitat quedin garantits.

Sobre Sexducacion

SEXDUCACION és una associació sense ànim de lucre especialitzada en educació sexual i assessorament sexològic.

El nostre equip interdisciplinari està format per professionals en les àrees de sexologia, educació, pedagogia i psicologia.

Des de 2014 facilitem tallers i formacions sobre educació sexual dirigits a persones adultes i professionals interessats a aprofundir en el coneixement sexològic.

Orgasmes, plaers i altres menesters

Sabem que la sexualitat va més enllà dels genitals, els coits i els orgasmes però també és important tenir una bona relació amb els nostres genitals, saber reconèixer els nostres orgasmes i investigar pràctiques amatòries que incloguin altres jocs sexuals més enllà del coit.

En aquest taller pretenem aprofundir en la fisiologia del plaer sexual de les dones i dels homes, bandejar mites i falses creences col·locant el plaer i el gaudi en primera línia.

Constarà de: una primera part on parlarem d'orgasmes, erotisme, ejaculacions, plaers i desitjos. Una segona part on parlarem d'anatomia i fisiologia del plaer femení i masculí finalitzant amb alguns exercicis i pautes que ens permetin enfortir i/o relaxar el sòl pelvià.

Dirigit a: dones i homes de totes les edats, de totes les orientacions sexuals i sense límit d'edat. No és necessari estar en parella per a realitzar el taller.

Coneix i (re)descobreix el teu cicle menstrual

Tens malestar abans o durant la regla? Et sents rara o incompresa durant aquests dies? Estàs nerviosa perquè encara no t'ha vingut la regla? Tens por perquè no saps què et succeirà? Sents més desig sexual durant alguns dies del cicle? A vegades t'agradaria prescindir de la regla?

En aquest taller oferirem informació sobre els beneficis que ens aporta conèixer el nostre cicle menstrual per a:

Obrir un espai de trobada i reflexió on compartir experiències, coneixements i dubtes sobre la nostra etapa fèrtil.
Aprofundir en el nostre cicle menstrual per a comprendre'ns millor.
Aprendre del nostre cos i de la nostra sexualitat.

Dirigit a: dones, adolescents i joves que vulguin conèixer millor el seu cicle menstrual i aprofundir en ell.

Plaer Femení

Aquest taller pretén ser un espai entre dones per a parlar, compartir i donar un significat propi a la vivència sexual de cada dona.

El propòsit d'aquest taller és conèixer i aprofundir en la sexualitat femenina.

Parlarem de:
Fisiologia del plaer femení i de l'orgasme.
Orgasmes, cossos, eròtiques i plaers.
Auto-erotisme i pràctiques d'autoconeixement.
Exercicis per a potenciar i millorar el plaer.

Dirigit a: dones de totes les edats que vulguin conèixer millor aquells aspectes de la seva sexualitat que tenen a veure amb la vivència del plaer i la relació amb el seu propi cos.

Habitar la menopausa: cos, sexualitat i benestar

Viure plenament la sexualitat durant el climateri té molt a veure amb conèixer, acceptar i anticipar els canvis que es produeixen al nostre cos.
Conèixer tant els canvis físics com els psicològics que poden aparèixer en aquest procés pot ajudar moltes dones a transitar la menopausa amb més alegria, benestar i satisfacció en la seva vida sexual.

El propòsit d'aquest taller és conèixer i aprofundir en els canvis que es produeixen en les dones en aquest període vital, com els viuen i com els incorporen a la seva vida sexual.

Parlarem de:
Tabú, mites i desinformació sobre *perimenopausia i menopausa.
El cos i la sexualitat en aquesta etapa vital.
La biografia sexual de cada dona

Dirigit a: dones interessades a saber sobre el climateri i la menopausa.

100.000 petons després

Per què empitjoren les relacions sexuals en parelles que diuen estimar-se més que mai? Una relació estable és compatible amb una sexualitat apassionada? Quins ingredients bàsics necessitaria el desig?

En aquesta xerrada donarem algunes claus per a conrear el desig en les parelles de llarga durada.

Parlarem de:
El model d'amor-fusió.
La química i la sexualitat.
Factors que poden potenciar el desig.
Factors que poden inhibir el desig.
Conreant l'erotisme.

Dirigit a: dones i homes de totes les edats i totes les orientacions sexuals.

Claus per a conrear el desig

Per què el desig va i ve? De què parlem quan parlem de desig? Què diu de mi la falta de desig? Quines dificultats limiten les trobades? I quines possibilitats amplien les trobades?

En aquesta tertúlia parlarem de tots aquells mites, dificultats i possibilitats que potencien el nostre desig, tant si tenim parella com si no.

Parlarem de:
Desitjo mites i fantasies.
Variables del desig en dones i homes.
Factors endògens i exògens que influeixen en el desig.
Els canvis de rols i l'acompanyament.

Dirigit a: dones i homes de totes les edats i totes les orientacions sexuals.

L'edat daurada de la sexualitat

L'edat La sexualitat de la gent gran moltes vegades és silenciada i anul·lada però per fortuna cada vegada són més les persones majors a partir de 65 anys, que desitgen mantenir una sexualitat viva. Per a aquestes persones el desig, el gaudi i la satisfacció formen part també de la seva vida sexual.de la sexualitat

En aquesta tertúlia parlarem de tots aquells mites, dificultats i possibilitats que ens podem trobar a l'hora de viure i expressar la sexualitat en aquesta etapa vital

Parlarem de:
Els beneficis físics i psicològics de la sexualitat a partir dels 65 anys.
Dificultats que poden donar-se en dones i homes.
Recol·locant la nostra sexualitat durant l'edat madura.

Dirigit a: dones i homes que desitgin aprofundir en la sexualitat en l'edat madura i la tercera edat.

La sexualitat després de la maternitat/paternitat

Quan una dona es queda embarassada es posa en marxa una veritable revolució. No solament és el seu cos, sinó que, paral·lelament, el seu cap, emocions i sensacions protagonitzen una enorme transformació. Canvien els seus interessos i les seves prioritats i també canvien les relacions de les persona que l'envolten.

En aquesta xerrada parlarem sobre els canvis que es produeixen abans, durant i després d'un embaràs i part.

Parlarem de:
Mites i realitat sobre el puerperi i la sexualitat.
La sexualitat i la maternitat/paternitat en parella o sense parella.
Els canvis de rols i l'acompanyament.

Dirigit a: dones i homes interessats a indagar sobre la sexualitat i la maternitat / paternitat.

PRESSUPOST

sexducacion

Pressupost

- Xerrades puntuals preu hora: 135€
- Tallers a partir de 4 hores: 120€ preu hora

Les formacions s'ofereixen en els següents formats:

- **Xerrada puntual 2 h.**
- **Tallers: 4 sessions de 2 h - total 8 h.**
- **Formacions de llarga durada: entre 12 h. i 20 h.**
- **Presencial / en línia / via streaming.**

Què inclou la tarifa?

.

- Plantilla del cartell digital per a fer difusió.
- Servei de consulta gratuït a través de la web. Informe final amb suggeriments i recursos (bibliografia, webs, vídeos...)
- Desplaçaments fins a 30 km. de Barcelona.
- A partir de 30 km. consultar a través del nostre correu.

CONTACTE

Equip Sexducacion
www.sexducacion.com

sexducacion

sexducacioncatalunya@gmail.com