



Aprendiendo de nuestra sexualidad y nuestro ciclo menstrual

C.C. LA PILUKA :: 25/05/2010

27 y 28 de Mayo en La Piluka

CONTENIDO DE LAS JORNADAS

Jueves 27 de Mayo: Taller de Anatomía sexual femenina y la influencia del ciclo menstrual en nuestros cuerpos con Degeneradas. (sólo para mujeres, lesbianas y trans)

Contenido del TALLER :

- Desmintiendo mitos sobre nuestra sexualidad
- Identifica tus órganos sexuales a través de fotografías
- Explicación sobre tus órganos: cómo son, para qué sirven y cuál es su función en el proceso de excitación
- Desmintiendo mitos sobre la menstruación
- Explicación del ciclo biológico de la menstruación: qué hormonas intervienen y cómo interactúan con los órganos de tu cuerpo
- comparación del ciclo biológico con el emocional

19h | duración aproximada: 3 horas

Viernes 28 de mayo: Descubre tu ciclo menstrual con Rosa Paradela (abierto a todo el mundo)

Charla con Rosa Paradela para conocer los ciclos menstruales y los beneficios que tienen sobre nuestro cuerpo. Veremos las características de cada ciclo a nivel físico, energético y psicológico, cómo nos afecta la luna, el tipo de alimentación y los productos de higiene como los tampones y compresas. También conoceremos una alternativa a ellos: la copa de luna. Rosa también nos mostrará algunos ejercicios pélvicos para ejercitar la musculatura y aliviar los dolores menstruales.

20h | duración aproximada: 2 horas

En el colegio estudiamos el proceso reproductivo desde que el óvulo salía del ovario hasta que llegaba al útero esperando que un espermatozoide lo fecundara y así se convirtiera en un feto que 9 meses más tarde saldría siendo un bebé. Una enseñanza que no está mal

si tu objetivo vital es ser mamá a los 15 años, pero ¿alguien te explicó qué era ese gustito que sentiste al rozarte por casualidad esa cosita redonda que tenías en tu innombrable "sexo"?

Parece que el tema de la sexualidad o bien no aparecía en los libros o nunca daba tiempo a darlo en el curso... en casa tampoco te dieron mucha información sobre el tema, pero poco a poco empezaste a escuchar que los chicos se masturbaban, algo normal en esa adolescencia donde se disparan las hormonas. Ellos sí que comenzaban a descubrir nuevos placeres... ¿Y nosotras?, ¿alguien te dijo que con un espejo podías ver tu vulva y tu clítoris?, ¿acaso alguna vez habías oído que se llamaran así, y no "el papo", "el chochito", "la almeja"...?

Y no digamos el día que apareció una mancha roja en tus braguitas y sentiste una gran vergüenza a pesar de haberte convertido en mujer. Si, ya eras una mujer, pero debías ocultar esos días de regla en los que sentías unos calambres que sólo te enseñaron a aliviar con pastillas de ibuprofeno. Pero no, no debías decir que tenías la regla, sino que estabas "mala", tenías "tus días", o simplemente "estabas indispuesta".

¿Te has preguntado alguna vez qué hay detrás de todo esto?, ¿por qué conocemos más la sexualidad masculina que la nuestra?, ¿por qué nos cuesta tanto hablar con naturalidad de la masturbación, el placer y la menstruación?

Te proponemos conocer nuestros órganos sexuales y ciclos menstruales en estas jornadas. El jueves 27 de mayo a las 19h realizaremos un taller para descubrir nuestra anatomía sexual y conocer el proceso biológico de los ciclos menstruales, desmintiendo algunos mitos sobre ello. Y el viernes 28 a las 20h tendremos con nosotras a Rosa Paradela, que nos ayudará a conocer cómo nos afectan esos ciclos emocionalmente, viendo su conexión con la luna y las energías.

Las jornadas se realizarán en el Centro Cultural La Piluka
Plaza de Corcubión 16
Metro: Barrio del Pilar (L9) o Peñagrande (L7)
Buses: 147, 83...
www.lapiluka.org

https://www.lahaine.org/mm_ss_est_esp.php/aprendiendo-de-nuestra-sexualidad-y-nues