

# TALLERES EDISEX

*Revoluciona el  
presente de  
la educación  
sexual.*



# Índice.

- **Quiénes somos.**
- **Filosofía Edisex.**
- **Para quiénes son nuestros talleres.**
- **Talleres:**
  - **Profesorado**
  - **Alumnado**
  - **Familias**
  - **Mujeres**
  - **Tercera edad**
- **Puntos violetas**
- **Jaibu, el juego**

## Quiénes somos.

Somos María Ángeles y María Dolores, fundadoras de la Asociación de educación y diversidad sexual Edisex.

Ambas somos Psicólogas, Sexólogas y expertas en Igualdad. Como no podía ser de otra manera, este proyecto encierra una bonita amistad, causante de su gestación.

Emprendimos este viaje desde Murcia en 2014 impartiendo terapia sexológica y de pareja y dando talleres de educación sexual en múltiples pueblos y colectivos. Aunque nuestro origen está en la Región, trabajamos a nivel nacional y tenemos sedes por varias comunidades del país.

**Gracias al esfuerzo y el buen trabajo que hemos realizado durante estos años, la familia Edisex ha crecido y está formada por numerosas profesionales de la psicología, la sexología e igualdad.**

El proyecto de Edisex, en su conjunto, proporciona asistencia Socioeducativa en tres áreas: psicología, sexología y educación.



# Filosofía Edisex

## *¿En qué creemos?*

Garantizar una educación sexual que sea accesible, de calidad y que esté adaptada a los cambios sociales y tecnológicos es una necesidad real que no está al alcance de todos los colectivos; existen amplias carencias en herramientas y habilidades sociales que impiden la buena gestión de las diferentes áreas psicológicas que componen el ser humano.

**Nuestro objetivo es, por tanto, proporcionar los instrumentos que faciliten el aprendizaje en diversas áreas de la educación y la diversidad sexual.**

Queremos divulgar dentro y fuera de las aulas: difundir y promover la educación sexual en todas las etapas de la vida y que las personas se empapen de la importancia que tiene el bienestar y la salud sexual en el ciclo vital.

Promocionamos la sexualidad responsable y satisfactoria, desde una actitud positiva, mediante apoyo, asesoría y orientación, seas como seas, sin ningún tipo de excepción.

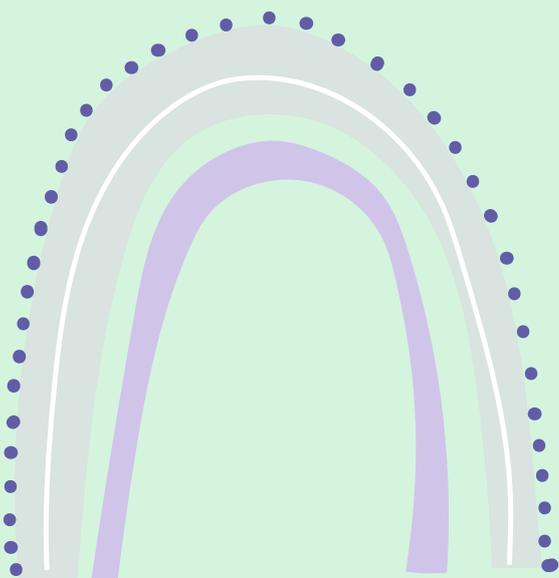
**Trabajamos desde una perspectiva científica que nos permite investigar e innovar en el conocimiento sobre la sexualidad y las relaciones y aplicar estas competencias en terapia de pareja.**

Promovemos la igualdad de género de manera transversal y prevenimos la violencia en todas sus expresiones.

Fruto de toda esta, nuestra, filosofía, hemos elaborado un conjunto de talleres en esas áreas (esenciales) de la Psicología, para toda la comunidad escolar, diferentes colectivos, mujeres y familias.

**Edisex cree en el buen trato y desde aquí queremos acercarnos a todas las personas que puedan aprender descubriendo los elementos clave del ser humano y dar, así, un paso más hacia el bienestar psicológico y emocional.**

¡Nos vemos en los talleres!



# Para quiénes son nuestros talleres.

## CENTROS EDUCATIVOS

Respecto a la sexualidad, dentro de las aulas, el personal educativo se encuentra muchas veces saturado por cantidad de opciones tecnológicas y sin un reciclaje de conocimientos adecuado; se improvisa según las circunstancias.

Esta improvisación puede hacer que el alumnado no logre formarse adecuadamente. La información es incorrecta y por tanto la comunicación, errónea, falta o nula.

Los talleres de educación sexual están enfocados a tres áreas:

- Personal docente: profesorado y personal auxiliar.
- Alumnado: Infancia, juventud y adolescencia.
- Familias.

## IMPORTANTE

Todos nuestros talleres se han creado en base a la necesidad y características de cada entidad y/o población. Si necesitas un taller específico, ¡no dudes en pedirlo!

## POBLACIÓN GENERAL

Fuera, en las calles, estamos carentes y faltas de recursos que faciliten un aprendizaje sano y consciente para con estos temas.

Ponemos a vuestra disposición estas formaciones, para ayudar a mejorar la calidad en el aprendizaje educativo y de diversidad sexual de:

- Asociaciones de mujeres, vecinales, ampas, tercera edad, etc.
- Equipos médicos y Ferias salud.
- Festivales y eventos sociales (stand asesoramiento)



# NUESTROS TALLERES



# Profesorado



## HABLEMOS DE SEXUALIDAD, PROFE

### ¿SABEMOS RESPONDER A NUESTRO ALUMNADO CUANDO NOS PREGUNTAN SOBRE SEXUALIDAD? ¿HASTA DÓNDE ES RECOMENDABLE RESPONDER?

Este taller consiste en la sensibilización sobre cómo transmitir información y resolver dudas del alumnado sobre educación sexual para que vivan la sexualidad de manera positiva y saludable. Se abordarán posibles situaciones que pueden ocurrir durante el periodo escolar y cómo ponerles solución, con el fin de aprender a educar en diversidad sexual, familiar y de género en su centro educativo.

Se explicarán diversos conceptos básicos sobre sexualidad, haciendo un recorrido por las diferentes etapas de ésta: infancia-juventud-madurez y describiendo las necesidades de cada una y formas de actuar para la prevención de abusos.

También se trabajarán los miedos y las barreras que puede suponer el tema de la sexualidad en el aula, dotando al profesorado de las herramientas necesarias para llevarlo a cabo.

#### **PRINCIPALES OBJETIVOS:**

- Concienciar al profesorado de la importancia de su papel en la educación del alumnado.
- Conocer qué le ocurre al alumnado durante las diferentes etapas de su vida.
- Aprender a contestar preguntas que pueden surgir en el aula.
- Dotar de herramientas para actuar con naturalidad ante los temas sexuales, participando en el diálogo con el alumnado.
- Promover la igualdad de género.
- Aprender en un ambiente dinámico y divertido.
- Trabajar la diversidad afectiva, sexual y de género.

**Duración:** 1 sesión de 3 horas.

## HABLEMOS DE IGUALDAD, PROFE

### ¿QUÉ HAGO PARA EDUCAR EN IGUALDAD DESDE MI AULA? ¿PUEDO LUCHAR CONTRA LA DESIGUALDAD DE GÉNERO CON MI ALUMNADO? ¿CÓMO LO HAGO?

El proceso de coeducación comienza, además de en la familia, en la escuela, uno de los principales agentes de socialización diferencial y que no es un espacio neutro. Los maestros y maestras de todo el mundo, como formadores de la futura sociedad, deben ser conscientes de que el principio básico para desarrollar una convivencia de calidad es la igualdad. Esto fomentará que el alumnado exprese de forma autónoma su personalidad con total libertad, sin miedo al rechazo ni a ser juzgados/as.

Es necesario que el profesorado cuente con las herramientas básicas para transmitir los conocimientos en igualdad de manera transversal en todas sus asignaturas. De nada sirve que demos un taller al alumnado si el profesorado no va a saber abordar este tema ni va a tener las herramientas necesarias para aplicar los conocimientos adquiridos.

La educación en igualdad es tarea de todos y todas. Es imprescindible que los agentes sociales que rodean a los niños y niñas prediquen con el ejemplo pues son el modelo que van a seguir para aprender a relacionarse con la sociedad. Por ello creemos tan importante implicar a todos estos colectivos en el proyecto, concienciar y sensibilizar sobre la importancia de crear una sociedad igualitaria para todas las personas.

#### PRINCIPALES OBJETIVOS:

- Sensibilizar al profesorado para terminar con las discriminaciones y las desigualdades entre su alumnado.
- Fomentar el debate y cuestionarnos los roles de género para ver las cosas con nuevos ojos.
- Desarrollar competencias para identificar estereotipos sexistas y ofrecer recursos y habilidades para rechazarlos y evitarlos.
- Desarrollar el pensamiento crítico y tomar conciencia de la existencia de los estereotipos de género y comprobar cómo éstos afectan en nuestras decisiones y en la educación del alumnado.

**Duración:** 2 horas (abierto a la ampliación de más sesiones).

## EDUCACIÓN EN DIVERSIDAD

---

### **¿QUÉ SIGNIFICAN LAS SIGLAS LGTB? ¿SOMOS CAPACES DE RESPONDER ESTAS CUESTIONES RELATIVAS A LA DIVERSIDAD DE GÉNERO A NUESTRO ALUMNADO?**

DIVERSIDADES es un proyecto que creamos pensando en el personal docente, para su formación y sensibilización sobre todo el conjunto de diversidad sexual que existe. Se trata de generar conciencia y empatía respecto a las dificultades y discriminaciones que sufren las personas del colectivo LGTBIOA+. En el taller invitamos a educar de forma positiva al profesorado, proporcionando las herramientas que nos hagan comprender qué es la tolerancia, no solo en el sentido de respetar "lo diferente", sino con el reto de convertir a las personas que participan en agentes activos de acompañamiento y cambio.

#### **PRINCIPALES OBJETIVOS**

- Formar a la comunidad educativa en una perspectiva de respeto y tolerancia en diversidades sexual.
- Normalizar, visibilizar y concienciar acerca de la realidad de todo el colectivo lgtbiq y las desigualdades que sufre para su erradicación.
- Reflexionar sobre la norma social de lo que "es normal".
- Generar un espacio de intercambio de información comunicativa para comprender la realidad lgtbiq.
- Ofrecer las herramientas necesarias para la atención educativa del alumnado transgénero.

**DURACIÓN:** 2 horas (abierto a la ampliación de más sesiones).

# Alumnado



# Talleres de educación sexual



## EDUCACIÓN INFANTIL

---

### ¿TIENE EL ALUMNADO CONTENIDOS SUFICIENTES PARA ENTENDER LAS EMOCIONES, SU SEXUALIDAD Y AUTOESTIMA Y TRABAJAR ESTOS ASPECTOS DESDE LA IGUALDAD?

La sexualidad nos acompaña desde la gestación, incluso antes, con la perspectiva que madres y padres tienen de cómo va a ser su hijo o su hija en base al sexo con el que nazca. Durante la infancia y en concreto, en la etapa de educación infantil, se producen muchos descubrimientos: del propio cuerpo, de las relaciones con el resto de las personas, adultas y de la misma edad.

En este taller centramos la atención en el cuerpo, en los cambios que comienzan a observar, en las diferencias y particularidades físicas de cada una/o, de hábitos para la higiene, de los vínculos de la familia y la amistad, del respeto, la igualdad y el afecto. Todo esto dinamizado con juegos que resulten atractivos al alumnado para esas edades, que promueven la igualdad entre todo el alumnado, en los que utilizaremos música, pinturas, globos, revistas, proyecciones y cuentos.

La finalidad es conseguir establecer las bases para crear vínculos sanos, fomentar la autonomía y la autoestima, el interés o las emociones libres de estereotipos y roles de género.

### PRINCIPALES OBJETIVOS

- Conocer el cuerpo y las diferencias con otras personas.
- Desarrollar hábitos de cuidado e higiene personal.
- Identificar los diferentes lazos afectivos que el niño o la niña forma a su edad.
- Conocer juegos que favorecen la igualdad.

**DURACIÓN:** 1 sesión de 1 hora.

## EDUCACIÓN PRIMARIA (CADA CURSO INCLUYE CONTENIDOS EN BASE A LA EDAD)

---

Hablar de sexualidad no es solo mencionar genitales, aparatos reproductores o diferentes tipos de relaciones, sino que es fomentar el respeto a nuestros cuerpos y emociones, para así poder respetar al resto. En estos talleres nos centramos en el conocimiento de su propio cuerpo y las diferencias con el resto de personas que lo rodean, ya que forma parte de su principal curiosidad. Se trata de crear un ambiente de confianza, seguridad y naturalidad en el que el niño y la niña pueda participar y preguntar todas sus dudas sin que se utilice un lenguaje inadecuado para esta edad. Hablaremos de fecundación y del proceso del embarazo, pues los niños y niñas tienen muchas dudas y mucha curiosidad en esta etapa de la niñez. También es muy importante aprender a comunicarse con asertividad y empatía con la familia, en el cole y con las amistades y pondrán en práctica la importancia de resolver conflictos desde la comunicación.

### PRINCIPALES OBJETIVOS

- Favorecer la vivencia de los afectos el amor desde el cuidado, la libertad y la no violencia.
- Aprender a expresar emociones de afecto positivo.
- Conocer las diferencias entre el cuerpo y saber qué ocurrirá cuando el cuerpo del niño y la niña crezca.
- Conocer el origen del ser humano y el proceso de embarazo.
- Procurar hábitos de cuidado y de higiene corporales.
- Educar en igualdad para evitar desigualdades en el futuro.
- Trabajar la diversidad afectiva, sexual y de género.
- Promover la identificación temprana de los roles de género.
- Aclarar conceptos relacionados con la sexualidad.
- Dotar de herramientas para la detección y prevención de abusos sexuales en la infancia.

**DURACIÓN:** 2 sesiones de 1 hora.

## SECUNDARIA Y BACHILLERATO

### ¿TIENE EL ALUMNADO LAS RESPUESTAS ACERTADAS ACERCA DEL CUERPO, GÉNERO, IDENTIDAD, EL AMOR, ORIENTACIÓN, EMBARAZO, INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL, PLACER Y EROTISMO?

Este taller es dinámico, claro y transparente donde hablar de todo lo que compone nuestro ser afectivo-sexual. En esta etapa ya se tienen más conocimientos, la mayoría erróneos (derivados del visionado temprano de pornografía, los mitos y las creencias que rodean a la sexualidad), sobre el sexo, por tanto, es esencial crear un espacio de confianza que permita poder resolver esas dudas y mitos respecto al cuerpo, género, identidad, orientación, embarazo, infecciones de transmisión sexual, placer y erotismo. Se trata de presentar la Sexualidad de forma integral.

Como en todos nuestros talleres partimos de una dinámica divertida donde hablar de todo lo que compone, en esta ocasión, nuestro ser afectivo-sexual, creando un espacio de confianza que permita al alumnado preguntar y resolver sus dudas respecto al afecto y sexualidad. Se trata de presentar la sexualidad de forma integral para fomentar una actitud crítica ante las diferentes situaciones que pueden surgir a lo largo del ciclo vital.

#### **PRINCIPALES OBJETIVOS:**

- Hablar de sexualidad desde la naturalidad.
- Promover la salud sexual.
- Dar a conocer las relaciones basadas en la igualdad, el respeto y la responsabilidad.
- Aprender de forma entretenida y dinámica, a través de la comunicación entre iguales.
- Favorecer la vivencia del amor y la sexualidad desde el cuidado, la libertad y la no violencia.
- Adquirir conocimientos básicos acerca del hecho sexual humano (aspectos biológicos, psíquicos y sociales).
- Aprender el camino hacia la consolidación de una identidad sexual libre de discriminación.

**DURACIÓN:** 2 sesiones de 1 hora.

# Talleres de promoción de la igualdad y prevención de violencia de género



Desde Edisex sensibilizamos con una numerosa oferta de talleres dirigidos a la prevención de la violencia de género en todas sus formas mediante la educación en igualdad, pues consideramos esencial esta metodología, para que se desarrolle una reflexión y crítica sobre aquellos aspectos que generan desde discriminación hasta el asesinato de mujeres por el simple y único hecho de serlo.

La razón de que la adolescencia sea la población diana de estos talleres es el evidente aumento de violencia hacia la mujer, cada vez en edades más tempranas, generalmente en la etapa de la adolescencia, cuando empiezan a relacionarse y crear vínculos emocionales entre ellos/as. La violencia de género en jóvenes está estrechamente relacionada con las creencias erróneas sobre el amor y las relaciones interpersonales. Por tanto, adquiere una gran importancia el promover una tarea de concienciación y de prevención desde las etapas más tempranas de desarrollo, en especial en las etapas de adolescencia y juventud.

**Los principales objetivos** de todos nuestros talleres de esta materia son:

- Promover la igualdad y prevenir la violencia de género.
- Contribuir a la construcción de una identidad individual, no sexista y no violenta.
- Implantar la coeducación en el centro.
- Fomentar un espíritu crítico en los alumnos y alumnas sobre los estereotipos, roles y la publicidad sexistas.
- Desarrollar competencias para identificar estereotipos sexistas y ofrecer recursos y habilidades para rechazarlos y evitarlos.
- Identificar los mitos románticos como sustento de las primeras señales de alerta de la violencia de género.
- Generar el posicionamiento claro contra la violencia hacia las mujeres.
- Fomentar el espíritu feminista.

Algunos de los talleres son los que aparecen a continuación, pero elaboramos otros muchos personalizados a cada entidad solicitante.

## HABLAMOS CON LAS SUPERVIVIENTES

Taller mediante el cual, a través de dos mujeres supervivientes de la violencia de género nos cuentan, acompañadas de una psicóloga y trabajadora social expertas en atención a víctimas de violencia de género, el proceso de la violencia contra las mujeres y su experiencia, para prevenir todas las formas en las que las mujeres, por el único hecho de ser mujeres sufren diversos tipos de maltrato.

## DERRIBAR ROLES PARA CONSTRUIR LA IGUALDAD

A través del taller se trabajan contenidos específicos que les llevan a desmontar estereotipos, descubrir claves que ayuden a detectar la violencia en todas sus manifestaciones y son un punto inicial de reflexión y debate que permite generar un cambio de actitud y relaciones sanas y atractivas entre jóvenes.

## MICROMACHISMOS TIME

Los micromachismos, como indica Luís Bonino (1995, 1996) son esas conductas sutiles y cotidianas que constituyen estrategias de control y microviolencias que atentan contra la autonomía personal de las mujeres y que suelen ser invisibles o, incluso, estar legitimadas por el entorno social. Son parte de un sistema de opresión que urge dejar atrás. Sobre estas conductas pretendemos poner el foco a través de este taller, con los objetivos de detectarlos a tiempo, sensibilizar en la población adolescente y ofrecer modelos alternativos igualitarios, para erradicar lo que más tarde será violencia de género que puede llevar a los asesinatos de mujeres, como ocurre de forma frecuente en España.

## NO LO LLAMES PIROPOS, LLÁMALO ACOSO

Taller para sensibilizar y prevenir el acoso sexual callejero, con el objetivo de comprenderlo como una forma de violencia de género y fomentar relaciones respetuosas entre los y las jóvenes. Se trabajarán contenidos para responder a preguntas como: ¿Qué es el acoso sexual y cuáles son sus formas de expresión?, ¿por qué el acoso sexual es una forma de violencia de género? o, ¿qué consecuencias tiene para la víctima?, ¿y para el agresor?

## APRENDIENDO IGUALDAD

En este taller nos centramos en promover la igualdad entre hombres y mujeres utilizando ejemplos del día a día del alumnado. De esta forma fomentamos el aprendizaje y el diálogo en casa o con el profesorado. También se comienzan a introducir conceptos más complejos (de menos a más) según la edad. Finalmente se refuerza la autoestima y la empatía mediante juegos.

Los objetivos son los de desarrollar un pensamiento crítico para analizar los estereotipos sexistas y roles de género, expresar los sentimientos y opiniones respecto a la diversidad y sin prejuicios sexistas, y aprender jugando.

## FEMINISMO TERAPÉUTICO

Un taller que une psicología y feminismo para ayudar a mujeres. Basado en el libro de María Fonet, para reflexionar sobre los grandes temas del feminismo, como el yugo de la belleza o el mito del amor romántico, entre otros. La finalidad es que, poco a poco, las mujeres sean conscientes de la opresión que sufren y puedan alzar su propia voz para reivindicarse en una sociedad que las oprime, las expulsa del espacio público y les dicta una serie de gustos y comportamientos.

*Para la autora, la problemática femenina es especial como consecuencia directa del encorsetamiento al que están sometidas las mujeres y de las expectativas que imprime en ellas la educación. Ninguna intervención psicológica, afirma, puede resolverla si no adopta una mirada de género. El feminismo es sanador. Un viaje empoderador que combina autodescubrimiento, creatividad, narrativa y grandes figuras femeninas para reflexionar, disfrutar y transformar la propia vida.*

## UNFOLLOW A LOS MITOS ROMÁNTICOS

**MUY SIMPLE:** Vamos a desmontar de forma clara y divertida, sobre todo, todas aquellas ideas falsas con las que crecemos a través de películas, libros o los mismos medios de comunicación, sobre lo que se supone que es el amor.

## NEXT A LOS QUE CONTROLAN

Un espacio donde hablar de relaciones afectivas, de celos, de amor sano e insano, de rupturas, de estilos de comunicación y mitos románticos. Queremos que los alumnos y alumnas sean conscientes de la necesidad de construir relaciones afectivas que se basen en el respeto, la libertad, la autonomía y la igualdad.

## CIBERVIOLENCIA

Este taller tiene como principal objetivo dar visibilidad al sufrimiento que se puede sentir a través de una pantalla. La ciberviolencia es aquella violencia ejercida a una persona o colectivos por medio de las nuevas tecnologías y todas las herramientas que proporciona internet. El ciberbullying, grooming o sextorsión son algunas de las prácticas realizadas por la persona acosadora o causante del sufrimiento. Es muy importante conocer cómo y dónde actúan estas personas para frenar esta situación.

Todas las personas pueden acceder a este taller y conocerán cuáles son las herramientas necesarias para minimizar el impacto de la ciberviolencia.

## NUEVAS MASCULINIDADES

Este taller tiene unos objetivos muy claros: derribar la masculinidad tradicional y hacer partícipes a los hombres en la búsqueda de la igualdad de género en el ámbito social, educativo, familiar, etc. Se comienza con la toma de conciencia de los estereotipos y del machismo que también afecta a los hombres, pasando por el sexismo en los medios de comunicación y los modelos alternativos de masculinidad, para finalizar con la integración de todos esos conocimientos en una actividad práctica.

El taller consiste en dos sesiones no mixtas, una para mujeres y otra para hombres, con la finalidad de establecer un ambiente cómodo en el que hablar de experiencias y creencias desde el propio género.

# Taller de prevención de acoso escolar o bullying



El acoso escolar es un problema social de gran magnitud, el cual debe tratarse desde las propias aulas, donde comienza pero también donde puede terminar. En este programa se trabaja desde el origen, llevando a cabo actuaciones de prevención para evitar las causas que lo provocan o favorecen su aparición.

Queremos que el alumnado reconozca y luche para evitar las situaciones de maltrato entre sus iguales, tomen conciencia sobre qué es el acoso escolar, aprendan cómo tratar bien, generen una autoestima que les permita defenderse ante un posible acoso, que tengan en cuenta las diferencias individuales de cada uno y sean conscientes de sus derechos y deberes.

Nuestra finalidad es la de ofrecer herramientas para que los alumnos y alumnas sean consecuentes con este gran problema y se hagan responsables de acabar con él.

Los **contenidos**: el mal y el buen trato, la autoestima, inteligencia emocional, aprender a ser asertivos/as, las diferencias personales como algo enriquecedor que hay que respetar, autoprotección y autodefensa, el buen uso de las nuevas tecnologías, concepto de Bullying: características, participantes, tipos, consecuencias cómo prevenirlo y los derechos y deberes de las personas ante el acoso.

## **PRINCIPALES OBJETIVOS:**

- Orientar y sensibilizar a alumnos y alumnas para que comprendan el fenómeno bullying.
- Hacer partícipe al propio alumnado en la prevención del acoso escolar.
- Fomentar la autoestima y habilidades sociales.
- Trabajar la asertividad y la resiliencia.
- Trabajar los buenos tratos y acabar con los malos.
- Ofrecer recursos y habilidades para evitar el acoso escolar.
- Concienciar sobre la necesidad de denuncia.

**DURACIÓN:** 2 horas.

# Familias



## EDUCACIÓN SEXUAL DESDE CASA

### ¿CÓMO SE LO DIGO A MIS HIJOS E HIJAS? ¿SÉ COMUNICARME DE MANERA NATURAL, DESDE LA CONFIANZA?

La familia juega un papel fundamental en la educación sexual de los hijos e hijas. Para ayudar el crecimiento sexual y evitar situaciones de riesgo, en este taller proponemos desarrollar habilidades de comunicación y así generar un clima de naturalidad y confianza para resolver la duda universal de cómo hablar en familia.

#### **PRINCIPALES OBJETIVOS:**

- Concienciar a las familias de la importancia de su papel como educadores/as.
- Conocer qué le ocurre a tu hijo o hija durante su infancia, adolescencia y adultez en relación con su sexualidad.
- Aprender a contestar las preguntas que mi hijo o hija pueda hacerle.
- Dar herramientas para acercarse a su hijo adolescente en esta etapa tan importante de su vida, para actuar con naturalidad ante los temas sexuales, participando en el diálogo.
- Aprender en un ambiente dinámico y divertido.
- Trabajar la diversidad afectiva, sexual y de género.

**DURACIÓN:** 2 horas.

# Mujeres



## MI SEXUALIDAD ME PERTENECE

### ¿ESTAMOS CONECTADAS CON NUESTRA SEXUALIDAD? ¿SABEMOS VIVIRLA DE MANERA SATISFACTORIA?

El empoderamiento de la mujer es el eje central para llegar a ser y sentirnos libres. En esta formación abordaremos tres puntos muy importantes:

- Combinamos teoría y práctica grupal para profundizar en los diferentes elementos que componen nuestra sexualidad, desde una perspectiva feminista y de género, mediante un aprendizaje formado exclusivamente por mujeres, en un proceso de autoconocimiento y empoderamiento, desde la diversidad y la sororidad.
- Desde una mirada dirigida a una misma, analizamos los factores socioculturales que nos definen y limitan para vivir nuestra sexualidad de manera satisfactoria, profundizando en las dimensiones del empoderamiento sexual de las mujeres.
- Ponemos en práctica aspectos tan importantes como la autoestima y el placer con apoyo de herramientas.

#### PRINCIPALES OBJETIVOS:

- Trabajar colectivamente creando una red de sororidad grupal.
- Reconstruir las formas de vernos sexualmente.
- Conocer las bases que forman la construcción de la sexualidad.
- Realizar un trabajo personal desde el autoconocimiento.
- Identificar las diversas formas de influencia del sistema patriarcal.

**DURACIÓN:** 6 horas (grupo de mujeres no mixto).

## SEXUALIDAD Y MENOPAUSIA

### ¿ES LA MENOPAUSIA EL FIN DE LA SEXUALIDAD? ¿QUÉ CAMBIARÁ CUANDO ME LLEGUE?

La menopausia genera cambios en el ciclo natural de la mujer. Biológicamente está determinada por la disminución de estrógenos, progesterona y otras hormonas, lo que conlleva la desaparición de la ovulación, de la menstruación y de la capacidad reproductiva, pero son los aspectos emocionales y psicológicos de la menopausia, los que ocasionan más desconcierto e incluso sufrimiento.

La sexualidad también experimenta cambios en esta nueva etapa, sin embargo, no significa fin de la vida erótica y lo que nadie nos dice es que es una buena oportunidad para descubrir nuevas formas de vivirla. Conocer los cambios físicos y psicológicos de esta etapa ayuda a la mujer a vivir su sexualidad con satisfacción. ¡Elimina los mitos y aprende a adaptarte a esta etapa, para así mejorar tu calidad de vida!

### PRINCIPALES OBJETIVOS

- Fomentar el autoconocimiento y el empoderamiento sexual.
- Reconstruir las formas de vernos sexualmente con independencia a la edad.
- Desmitificar aquellas ideas erróneas que rodean la sexualidad de las personas mayores.

**DURACIÓN:** 2 horas.

## EMPODÉRATE, MUJER

---

### ¿CÓMO VAS DE AUTOESTIMA? ¿SABES LO QUE ES EL AMOR PROPIO? ¿TE GUSTARÍA MEJORARLO?

Conocerse a una misma es una cualidad de la que no todas las personas disponen. Al igual que la gestión de las emociones, la autoestima es una de esas cosas que se dejan pasar durante casi toda nuestra vida y más en el caso de las mujeres, cuya autoestima es machacada por la sociedad que nos rodea, sobre todo, por los medios de comunicación, que bombardean con unos cánones de belleza concretos que, si no cumples, te hacen ser menos válida.

Este taller es un lugar donde dar voz a las mujeres, para conocerse y crecer de forma individual y grupal. Cuestionaremos la sociedad, para entender el origen de parte de la baja autoestima con la que viven muchas mujeres y cultivar la autoestima, el autocuidado y el empoderamiento.

#### PRINCIPALES OBJETIVOS:

- Fomentar el autoconocimiento y el empoderamiento personal y grupal.
- Reconstruir las formas de vernos, para aceptarnos tal y como somos.

**DURACIÓN:** 2 sesiones de 2 horas (ampliable a 6 horas si se solicita).

## GENITARTE: EL ARTE DE LA GENITALIDAD

---

### ¿HAY VULVAS FEAS Y BONITAS? ¿CONOZCO LA MÍA? ¿ES NORMAL AUNQUE NO SE PAREZCA A LAS DE LOS VÍDEOS PORNOGRÁFICOS?

Este proyecto nace de la necesidad de naturalizar los genitales, que tantos años han estado escondidos, sobre todo la vulva. Como sociedad aprendemos que el pene es el órgano sexual por excelencia y parece que la vulva queda relegada a un segundo plano. La situación es aún peor cuando se equipara vagina y pene, siendo los genitales de la mujer mucho más que una vagina. De la misma forma que no existen dos caras iguales, no existen dos vulvas similares, y es esto la autenticidad de cada persona, lo que nos hace únicas.

El desarrollo del proyecto se lleva a cabo a través de la reunión de mujeres, en la que, además de una charla para desmitificar todas las ideas y prejuicios erróneos que rodean a los genitales, podrán realizar, a través del uso de diferentes materiales como la plastilina, la cerámica, la acuarela o el lápiz, obras de sus genitales.

La exposición será una fuente directa de educación sexual, en la que derribaremos un tabú tan normalizado en nuestra cultura. Las mujeres podrán contestar a la gran pregunta que suelen hacerse de si la suya es normal y descubrir la suya propia.

#### PRINCIPALES OBJETIVOS:

- Desmitificar y naturalizar los genitales.
- Derribar la actitud que la sociedad mantiene en torno a los genitales algo secreto, privado o incluso vergonzoso.
- Promover el empoderamiento, haciendo a la mujer consciente y autónoma de su sexualidad.

**DURACIÓN:** 3 horas.

# Tercera edad



## LA SEXUALIDAD NO TIENE EDAD

---

**¿TIENE LA SEXUALIDAD FECHA DE CADUCIDAD?  
¿SEGUIRÉ DISFRUTANDO A PESAR DE MIS AÑOS?**

La menopausia y andropausia genera cambios en el ciclo natural de la de las personas, sin embargo, no es el fin de su vida erótica. Lo que nadie nos dice es que es una buena etapa para descubrir nuevas formas de vivir la sexualidad.

Conocer los cambios físicos y psicológicos de esta etapa ayuda a vivir la sexualidad con satisfacción.

¡Elimina los mitos y aprende a adaptarte a esta etapa, para así mejorar tu calidad de vida!

### **PRINCIPALES OBJETIVOS:**

- Fomentar el autoconocimiento y el empoderamiento sexual.
- Reconstruir las formas de vernos sexualmente con independencia a la edad.
- Desmitificar aquellas ideas erróneas que rodean la sexualidad de las personas mayores.

**DURACIÓN:** 2 horas.

# Punto violeta



El punto violeta supone un espacio seguro de información y asesoramiento, atendido por personal especializado en igualdad de oportunidades y violencia de género. Se trata de una acción imprescindible para disfrutar de espacios de ocio con seguridad, respeto y buen trato, donde las mujeres se sientan libres y puedan disfrutarlas sin miedo.

Edisex colabora con el proyecto de Mancomunidad La Vega **No Tienes Mi Permiso**, una iniciativa para sensibilizar y erradicar el acoso sexual callejero que sufren las mujeres.

### **ACCIONES QUE ACOMPAÑAN EL PUNTO VIOLETA:**

- Reparto de flyers informativos del protocolo ante una situación de acoso o agresión sexual.
- Acciones de sensibilización (juego “los mitos de la violencia sexual”).
- Photocall contra el acoso y agresiones sexuales en festivales.
- Atención psicológica a víctimas de acoso o agresiones sexuales.
- Resolución de dudas.
- Coordinación con el servicio de seguridad del festival y atención sanitaria.

# ¡Descubre JAIBU!

Jaibu es el **juego de mesa** de educación sexual y afectiva, de **descarga gratuita**, para todas las familias. Pueden jugar personas adultas solas o acompañadas por menores que estén cursando quinto y sexto de primaria. El juego está elaborado por Edisex con fondos del Pacto de Estado del Ayuntamiento de Elda, y adapta las charlas que se imparten a niños y niñas de esas edades en los colegios. Es un juego para aprender a educar de forma sana y abierta sobre educación sexual y para que los más pequeños y pequeñas puedan divertirse y aclarar sus dudas.

**¿Te animas a jugar?**

DESCARGA



# Conoce el universo

## EDISEX



SÍGUENOS EN REDES SOCIALES



Más información en [www.edisex.com](http://www.edisex.com) o [infoedisex@gmail.com](mailto:infoedisex@gmail.com)