MI SEXUALIDAD Y YO

PROGRAMA ONLINE DE

autoestima corporal y empoderamiento sexual

Bienvenida¡

Antes de comenzar visualiza éste vídeo

En este primer vídeo te doy la bienvenida y te explico el funcionamiento del programa.

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

TEMA 1:
Mi sexualidad y yo

Este módulo será nuestro punto de partida. Comenzaremos esta experiencia, revisando qué es la sexualidad y aquellos hitos de tu historia personal y familiar que influyen (más de lo que crees), en la manera que tienes de vivir la sexualidad hoy.

OBJETIVOS DEL TEMA:

1. Entender qué es la sexualidad femenina y cuales son los factores que la influyen.

2. Revisar ciertos episodios de tu vida que definen o han definido tu desarrollo de tu sexualidad.

3. Reflexionar sobre la la relación con las mujeres de nuestra familia, linaje materno, cual es la relación que tiene con nuestro útero.

LA SEXUALIDAD ES LA INTERACCIÓN DE FACTORES BIOLÓGICOS, PSICOLÓGICOS, CULTURALES, SOCIOECONÓMICOS, ÉTICOS Y RELIGIOSOS.

La sexualidad humana se nutre de diferentes dimensiones que pueden agruparse básicamente en biológica, psicológica y social.

En este curso haremos un recorrido a través de todos sus aspectos, porque **funcionamos y gozamos como un todo**. Un sexualidad plena se alcanza cuando todas las piezas del puzzle encajan.

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

Vídeo 2:

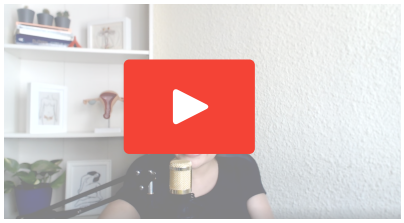
La sexualidad es más de lo que crees.

A lo largo de tu vida, la sexualidad se ve influenciada (entre otras)por:

1. Familia
2. Sociedad
3. Entorno

Siendo la familia, la primera de las influencias.
Durante los primeros años de nuestra vida, este núcleo es el puente con el mundo. Desentrañar la madeja familiar es encontrar el hilo de conexión con una misma, es parte del reflejo que hoy somos, es la primera escuela y el punto de partida de tu sexualidad.

Y dentro de esta "estructura" familiar hay una figura que cobra vital importancia en tu historia sexual: **tu linaje materno/femenino.**



Vídeo 3:

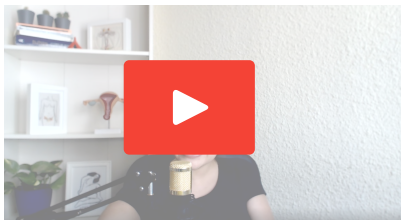
Linaje Materno / femenino.

Mira la imagen, es una **buena metáfora del linaje materno o femenino** para entender como te vas nutriendo de las mujeres de tu familia, siempre ellas están dentro de ti. Quieras o no, sus vivencias (desde antes de que nacieras) son importantes para ti.
REFLEXIONA: ¿Sabrías reconocer alguna característica o episodio en dónde reconozcas la influencia de tu linaje?

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

Durante tu vida, existen episodios concretos y que tiene relación directa con tu sexualidad, y aunque cada una de nosotras tenga un recorrido único, hay 3 momentos comunes que merecen un momento para la reflexión.

1. Menarquía
2. Pérdida de la "virginidad"
3. Maternidad y parto



Vídeo 4:

Tus primeras veces.

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

Manos a la obra

AHORA REFLEXIONA Y ACCIONA CON ESTAS PROPUESTAS

1.Taller "Cuaderno de Sexualidad":

Comenzamos las actividades practicas del curso , contruyendo lo que será la bitácora de sexualidad, que te servira para realizar las actividades propuestas en este curso y comenzar a registrar diferentes asectos de tu salud sexual Escoge una libreta especial y dale al play **AQUÍ**

Inaugura tu cuaderno con las siguientes actividades de escritura

- **Línea de tiempo:** Haz una línea de tiempo o una lista de acontecimientos (con año / y tu edad) que incluya los hitos personales que han sido importantes en tu sexualidad:
  En el vídeo de contenido te hablaba sobre tres que sí o si deben estar incluidos en esta actividad (menarquia, pérdida de la "virginidad" y parto), ahora sigue completando la línea de tiempo, añadiendo otros eventos que consideres hitos de tu vida relacionados con la sexualidad en el sentido amplio de la palabra.

Reflexiona y escribe en tu cuaderno:

- ¿Cuáles son los referente , que marcaron tu sexualidad?. (familia, entorno etc)
- ¿Crees que vivían a plenitud su sexualidad?
- ¿Qué te enseñaron, cual mensaje te entregaban respecto al tema?. Escribe algún episodio que desees sanar o guardar con especial cariño.

Microrelato:

- Escoge uno de los eventos mencionados como hitos de tu sexualidad en la linea de tiempo y escribe un microrelato de máximo 100 palabras.
  ¿te animas a compartirlo ?

Buscando recuerdos :

- ¿Tienes alguno foto con las mujeres de tu linaje. Te invito a que la pongas en un lugar importante de tu hogar en donde las veas diariamente . Así honramos y resignificados nuestro linaje materno y naturaleza salvaje.

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

ANEXO: Aspectos a considerar para realizar el registro de tu sexualidad mes a mes.

- Fecha de comienzo y final del periodo menstrual
- Diagrama lunar (Lo aprenderemos en el taller de Sexualidad y Menstruación).
- Medicamentos: Cualquiera de uso recurrente, anticonceptivo o Pildora
- Anticonceptiva de emergencia.
- Mucosidad Cervical (os enseñaré rasgos para reconocerla)
- Fecha Ovulación
- Estado de ánimo: algunas categorías recomendadas (agrega o modifica lo que prefieras

Asustada	Emocionada	Olvidadiza
Aventurera	Enfadada	Satisfecha
Con energía	Fatigada	Sensible
Confundida	Frustrada	Somnolienta
Contenta	Feliz	Soñadora
Coqueta	Insegura	Tranquila
Creativa	Irritable	Triste
Deprimida	Nerviosa	

- **Para completar los días de sexo:**

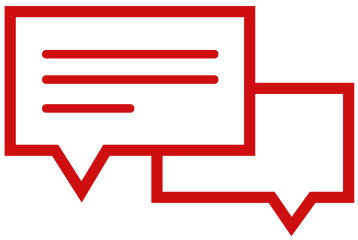
- Fecha
- Número de veces (coitos)
- Orgasmos (que no es lo mismo que coitos)
- Método anticonceptivo preservativo u otro
- Otros puntos a considerar: Preliminares, “marcha atrás”, sexo oral, penetración anal o vaginal.

- **Síntomas físicos durante el ciclo menstrual :**

Acné	Dolor de ovulación
Ansiedad	Dolor Ingle
Antojo	Dolor pechos
Apetito	Dolor pezones
Boca seca	Dolor muscular/articulaciones
Calambres	Dolor sacro
Cisitits	Dolor de cabeza
Pocas ganas de sexo	Edema
Deshidratación (sed)	Escalofríos
Diarrea	Estreñimiento
Dolor Abdominal	

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

Sigue profundizando



CON ESTOS RECURSOS BIBLIOGRÁFICOS Y AUDIOVISUALES

- **Ensayo:** "La sexualidad femenina", María Teresa Hurtado de Mendoza Zabalgoitia
- **Cuento para trabajar la sexualidad con niñas y niños:** "No le cuentes cuentos"
- **Artículo web** "Las mujeres de mi casa: sanación del linaje materno", El Blog Alternativo
- **Charla TED:** "Abraza a tu niña interior" (V.O "Embrace your inner girl"), subtítulos disponibles), Eve Ensler
- **Compilado de libros:** "Biblioteca de Ginecología Autogestiva" del colectivo Vulva Sapiens"
- **Libro**: "Cuerpo de Mujer, Sabiduría de Mujer", Christiane Northrup
- **Documental:** "Vagina", Playground

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS