

Formació sobre **educació menstrual**

Resignificar des de
la positivitat i el plaer



Generalitat
de Catalunya

La invisibilització del cicle menstrual és la invisibilització de la salut, de la sexualitat i dels cossos de les persones que menstruen, de manera que es configura un imaginari personal i col·lectiu negatiu sobre aquest procés natural.

Hem de (des)aprendre tot allò que travessa la vivència i la construcció de la menstruació per donar l'oportunitat de tornar a resignificar-la des de la positivitat i el plaer.

L'educació menstrual que proposem es fa des d'una mirada integral de la persona que va des del físic a l'emocional i psicològic. Aquesta visió té en compte el context (cultura, societat, origen, moment vital...) i és ecofeminista, de manera que la persona i l'entorn van agafats de la mà; positiva, per desterrar els tabús i les creences limitants, i inclusiva, per abraçar el màxim de realitats possibles.

La proposta pretén contribuir a proporcionar eines i traçar estratègies i intervencions que no reproduïxin desigualtat per raó de gènere, classe social, origen cultural o diversitat funcional, entre d'altres.

Objectius

1. Fomentar la comprensió del context històric, cultural i social de l'educació menstrual, així com dels fonaments que la sostenen.
2. Analitzar el cicle menstrual com un procés biopsicosocial.
3. Explorar i proposar models de gestió sostenible, digna i equitativa de la menstruació, i dotar les persones participants d'eines i estratègies per aplicar efectivament l'educació menstrual en diferents entorns socials i personals.
4. Proporcionar eines a les persones participants de la formació per dissenyar un taller o xerrada, o desenvolupar alguna dinàmica grupal o activitat amb la gent jove de l'equipament de joventut on treballen.

Metodologia

La metodologia emprada per a aquesta formació es basa en un enfocament actiu, cooperatiu i comunitari. Al llarg del curs, s'alternaran sessions teòriques per part de les docents i pràctiques, amb l'objectiu de facilitar aprenentatges i que aquests siguin tan vivencials i dinàmics com sigui possible.

8 hores presencials (2 sessions de 4 hores) i 2 hores de treball personal a casa.

Després de les sessions formatives presencials s'oferiran dos assessoraments grupals en línia de 2 hores.

Horari: de 10 h a 14 h.

Continguts formatius

PRIMERA SESSIÓ

1. El context de l'educació menstrual.
 - 1.1 Antecedents històrics i culturals.
 - 1.2 La construcció de l'imaginari menstrual.
2. Fonaments de l'educació menstrual.
 - 2.1 Drets humans i drets sexuals i reproductius.
 - 2.2 Introducció a l'educació sexual.
 - 2.3 Desaprendre per tornar a aprendre.
3. Gestió sostenible, digna i equitativa de la menstruació.
 - 3.1 Impacte mediambiental dels productes per la gestió del sagnat.
 - 3.2 Pobresa menstrual.
 - 3.3 Estratègies pedagògiques per l'educació menstrual.
4. Treball a casa: Com hem viscut la menstruació com a persones menstruants o com hem vist que es vivia la menstruació al nostre entorn?

SEGONA SESSIÓ

1. El cicle Menstrual com a procés biopsicosocial.
 - 1.1 Menstruació.
 - 1.2 Fases del cicle menstrual.
 - 1.3 Etapes vitals: Menarquia, menstruació i climateri.
 - 1.4 Evolució i context dels productes per la gestió del sagnat.

2. Eines per aplicar l'educació menstrual.

- 2.1 Recursos i referents de l'educació menstrual.
- 2.2 Educació menstrual en l'àmbit sociocomunitari.

3. Treball a casa: Buscar anuncis i veure quins imaginaris estan creant sobre la menstruació.

Al finalitzar la formació es demanarà fer alguna acció (campanya, publicació a XXSS, dinàmica, taller, cinefòrum o altres), que a posteriori serà compartida amb la resta de participants.

Persones destinatàries

Professionals de la XNEJ i altres professionals de joventut.

Llocs, dates i formularis d'inscripció

Barcelona:

21 i 28 d'octubre

Centre LGTBI de Barcelona
Carrer del Comte Borrel, 22 (L'Eixample)
08015 Barcelona

Lleida:

17 i 24 d'octubre

Fundació Antisida Lleida
Carrer Nou, 14 (baixos)
25002 Lleida

Inscripcions [aquí](#).

Organitza:



En col·laboració amb:



Finançat amb càrrec als crèdits rebuts del Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes e Igualdad, a través de la Secretaría de Estado de Igualdad:

