

Menarquia i espermarquia

El canvi més important que té lloc en la pubertat és l'arribada de la primera menstruació (menarquia) i de l'esperma (espermarquia), fets que donen pas a l'etapa fèril.

Els preadolescents tenen el dret de conèixer els canvis que experimentaran en aquesta etapa de la seva vida, i és important obrir-hi conversa i compartir-ne percepcions i inquietuds.

Per això, l'Ajuntament de Tarragona es proposa oferir el taller "Menarquia i espermarquia" als adolescents del primer curs d'ESO a càrrec de Magranes, Cooperativa Feminista d'Acompanyament a les Sexualitats i les Afectivitats.

Contacte

siad@tarragona.com
Tel. 677 930 221



SERVEI
D'INFORMACIÓ
I ATENCIÓ
A LES DONES



AJUNTAMENT DE
TARRAGONA

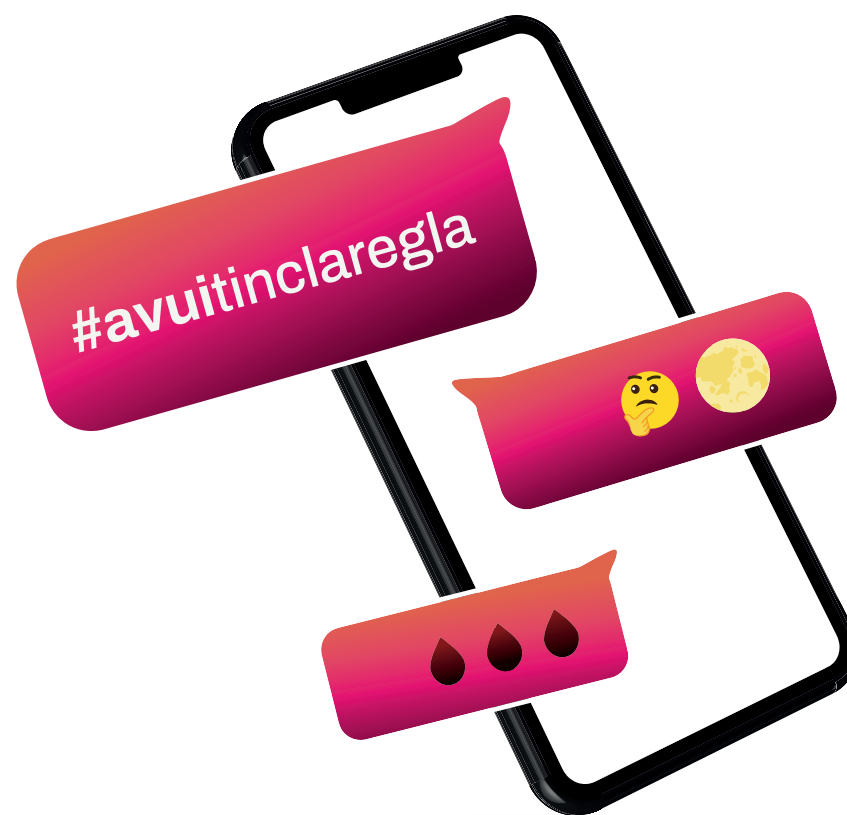
900 900 120
Contra la violència
masclista Atenció 24 h

Trenca

la norma

comparteix

la regla



“Menarquia i espermarquia”

En un cos menstruante, **el coneixement de la seva ciclicitat**, amb la mirada al procés menstrual, obre les portes a l'**acceptació del propi cos** i ens permet desplegar una mirada d'**autoestima, d'ecologia emocional i de cures personals** per optimitzar la relació amb el món.

Obrir aquest coneixement a les noies joves és una oportunitat de descoberta molt gran.

En aquest taller s'ofereix un espai per compartir informació entorn del cicle menstrual i la pròpia sexualitat, es reflexiona sobre la relació que s'estableix amb el propi cos i es proporcionaran eines i recursos per a la millora.

Objectius:

- Acollir la menarquia i totes les inquietuds i dubtes que s'hi associen.
- Trencar el tabú, la desinformació i les falses creences entorn del cicle menstrual i la sexualitat d'un cos amb vagina i vulva.
- Conèixer les implicacions físiques, emocionals, mentals i relacionals del cicle menstrual.
- Qüestionar les narratives construïdes al voltant de la menstruació.
- Apropar-nos al concepte d'autoamor radical.
- Conèixer propostes d'ecomenstruació per a una tria sostenible.

Continguts:

- Què és la menarquia i quina relació hi puc tenir?
- Narratives entorn de la menstruació: què en sabem? Desmuntem-ne mites?
- Anatomia genital i íntima.
- Fases del cicle menstrual: preovulatòria, ovulatòria, premenstrual i menstrual.
- Ecomenstruació.

«La regla mola si saps com funciona».
Anna Salvia

L'espermarquia

L'espermarquia és un pas important en el cicle vital dels nois, i la societat no li dona la importància que té.

L'acompanyament en l'**arribada del primer esperma** obre les portes a l'acceptació del propi cos i a l'autoregulació dels canvis, tant emocionals com mentals i físics.

Posar paraules a les percepcions entorn de les **masculinitats**, acompanyar els diferents itineraris des del respecte, **desmitificar-ne el model hegemònic** i generar entre tots **noves oportunitats relacionals**, seran possibilitats del taller.

Objectius:

- Acollir l'espermarquia i totes les inquietuds i dubtes que s'hi associen.
- Trencar el tabú, la desinformació i les falses creences entorn del cicle vital i sexual d'un cos amb penis.
- Conèixer les implicacions físiques, emocionals, mentals i relacionals de la etapa en què es troben.
- Qüestionar les narratives construïdes al voltant de la masculinitat hegemònica.
- Donar eines per a la connexió amb el propi cos i l'expressió de les vulnerabilitats.
- Apropar-nos al concepte d'autoamor radical.

Continguts:

- Què és l'espermarquia i quina relació hi puc tenir?
- Narratives generacionals entorn de l'arribada del primer esperma: què en sabem? Desmuntem-ne mites?
- Anatomia genital i íntima.
- Masculinitats saludables: qüestionant el model hegemònic que ens oprimeix a tots i totes.
- Pràctiques d'autoamor radical.

«El semen mola (però necessites saber com funciona)».
Anna Salvia