

# LANDA-EREMUAN BERDINTASUNA SUSTATZEKO ETA SEXU-INDARKERIA PREBENITZEKO KANPAINA INTEGRALA

CAMPAÑA INTEGRAL PARA IMPULSAR LA IGUALDAD Y PREVENIR LA VIOLENCIA SEXUAL EN EL ÁMBITO RURAL

Orendaingo Udal Etxean



OREDAINGO  
UDALA

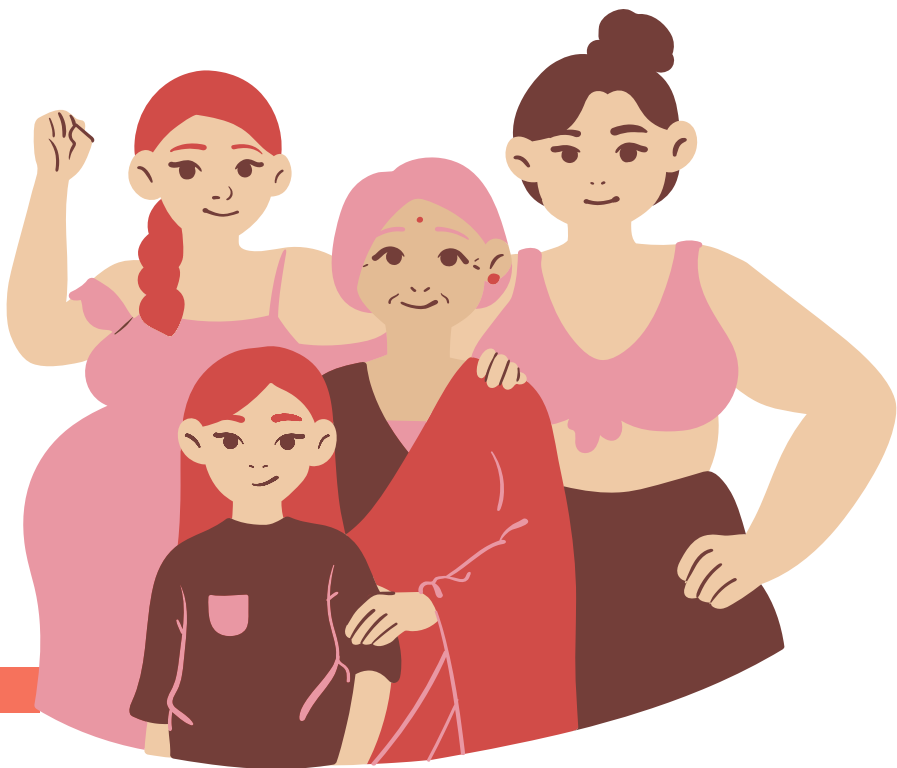


## EMAKUMEEN SEXUALITATEA LA SEXUALIDAD DE LAS MUJERES

**Uztailaren 23a, larunbata**  
**23 de julio, sábado**  
**11.00- 13.00**

## HILEKOA ETA MENOPAUSIA MENSTRUACIÓN Y MENOPAUSIA

**Uztailaren 30a, larunbata**  
**30 de julio, sábado**  
**11.00- 13.00**



### EMAKUMEEN SEXUALITATEA

Funtsezko kontzeptu batzuk jorratuko ditugu, besteak beste, sexualitate osasungarria, sexu-eskubideak, sexu-indarkeria, bortxaketaren kultura edo adostasuna, egungo testuinguruan kokatzeko. Ondoren, emakumeen anatomia sexuala, izenak eta une bakoitzean duten funtzioa ezagutuko ditugu. Azkenik, sexualitate egokia garatzeko eten orgasmikoa eta orgasmoa ezagutuko ditugu.

### HILEKOA ETA MENOPAUSIA

Lehenik eta behin, hilekoa emakumeen testuinguruan kokatuko dugu denboran eta orainaldian. Gai nagusi batzuk aztertuko ditugu, hala nola hilekoaren pobrezia, hilekoaren tabuaren jatorria eta ohitura eta bitxikeria historiko batzuk. Hilekoaren zikloaren hormona-funtzionamendua eta gorputzaren seinaleak ezagutuko ditugu, ziklo osasungarria dugun edo alteraziorik dagoen zehazteko. Azkenik, menopausia aztertuko dugu.

### LA SEXUALIDAD DE LAS MUJERES

Trataremos algunos conceptos clave como sexualidad saludable, derechos sexuales, violencia sexual, cultura de la violación o consentimiento entre otros, para situarnos en el contexto actual. A continuación, conoceremos la anatomía sexual de las mujeres, sus nombres y su función en cada momento. Por último, conoceremos la brecha orgásmica y el orgasmo femenino para el desarrollo de una sexualidad satisfactoria.

### MENSTRUACIÓN Y MENOPAUSIA

Comenzaremos contextualizando brevemente la menstruación en las mujeres a lo largo del tiempo y en el presente. Trataremos algunos temas centrales como la pobreza menstrual, los orígenes del tabú de la regla y algunas costumbres y curiosidades históricas. Conoceremos el funcionamiento hormonal del ciclo menstrual y las señales del cuerpo para determinar si tenemos un ciclo saludable o hay alteraciones. Por último, trataremos la cuestión de la menopausia.



## Gizarte ekimeneko EMARGI kooperatibaren kontura

Gure helburu nagusia da emakumeen eta nesken sexu- eta ugalketa-esplotaziorik gabeko etorkizun baten alde borrokatzea, tokian, estatuan eta nazioartean.

Horretarako, emakumeen eta gizonen arteko berdintasun-harremanak eraikitzearen aldeko apustua egiten dugu, filosofia feministan oinarritutako balioak sustatuz, hausnarketa sustatuz eta sexu-afektuzko harreman-eredu berriak garatuz, logika patriarkalak gainditzeko eta emakumeen eta nesken eskubideak, duintasuna, ongizatea eta erabateko garapena kaltetzen dituzten botere-harreman matxistak hausteko.

### A cargo de EMARGI Cooperativa de Iniciativa Social

Nuestro objetivo principal es el de luchar por un futuro libre de explotación sexual y reproductiva de mujeres y niñas desde su dimensión local, nacional e internacional. Para ello apostamos por construir relaciones de igualdad entre mujeres y hombres mediante la promoción de valores basados en la filosofía feminista y el fomento de la reflexión y el desarrollo de nuevos modelos relacionales sexo-afectivos que permitan superar las lógicas patriarcales y la ruptura de las relaciones de poder machistas que menoscaban los derechos, dignidad, bienestar y pleno desarrollo de mujeres y niñas.

693 74 18 04 / 946 52 55 67  
C/ General Concha 42 Bilbao  
info@emargi.eus  
<https://www.emargi.eus>

@emargi\_elkartea

